

# Meditations-Kurs



**Übungswoche:**

Erster Eintrag: Datum:

Tag:

Zeit:

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Morgens</b>							
Uhrzeit							
Dauer							
Meditations-Art							
Wie war die Meditation? :-)							
Wie war dein Tag danach? :-)							
<b>Abends</b>							
Uhrzeit							
Dauer							
Meditations-Art							
Wie war die Meditation? :-)							
Wie war dein Schlaf danach? :-)							

Meditations-Arten: a: Atembeobachten b: Mantra c: Body Scan d: Kerze (Objekt betrachten) e: Progr. Muskel Relaxion f: geführte Med. g: Affirmation h: Visualisation i: Pranajama j: Atemzählen k: Achtsamkeit l: Gehmeditation m: Yoga-Nidra

Skala: :-) 1.....10 :-)

Geführte Meditationen unter: <http://yoga-moment.de/Meditationen> Passwort: **Gewahrsein**

