

Übungstagebuch für formale Achtsamkeitspraxis

Tag / Datum	Was hast Du geübt? Body-Scan, Sitz- meditation, Yoga, Gehmeditation	Wie lange hast Du geübt?	Welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen kamen während des Übens auf und wie hast Du Dich anschließend gefühlt?	Wenn Du nicht geübt hast, was hat Dich davon abgehalten?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

<https://mindful.ml-zn.de/index.php/mbsr/teilnehmer/>, Passwort : oogway