

Posten Sehen

Meine Feeling-Good-Übung

Meine Yogaübung

Feeling good

Diese Dinge sehe ich gerne an:

Achtsamer Umgang mit sich selbst

Diese Dinge sehe ich nicht gerne an:

Meine Lieblingsfarbe:

-9-

-7-

www.minibooks.ch

-5-

-4-

-3-

-2-

Mein Lieblingsgeräusch:

Mein Lieblingsgegenstand:

Mein Lieblingsgeschmack:

Mein Lieblingsduft ist:

Diese Geräusche mag ich nicht:

Diese Dinge fühle ich nicht gerne:

Diese Geschmäcker mag ich nicht:

Diese Düfte mag ich nicht:

Diese Geräusche mag ich:

Diese Dinge fühle ich gerne:

Diese Geschmäcker mag ich:

Diese Düfte mag ich:

Posten Hören

Posten Fühlen

Posten Schmecken

Posten Riechen