

Rückblick

Was ich in den Tagen / Wochen gelernt habe

Was mir gut tut

Was ich fest in mein Leben integrieren möchte

Was mir hilft, gut für mich sorgen (und damit gut für andere da sein zu können)

Meine Erlauber

Mein positives Körperbild

Meine (neue) positive innere Haltung

