

Übungsprotokoll

1. Woche Schwereübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Fanden Sie Ruhe?							
Haben Sie die Schwere gespürt?							
Besondere Ereignisse							
2. Woche Schwereübung Wärmeübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Haben Sie die Ruhe empfunden?							
Konnten Sie Geräusche ausblenden?							
Haben Sie die Schwere gespürt?							
Haben Sie Wärme wahrgenommen?							
Besondere Ereignisse							
3. Woche Schwereübung Wärmeübung Atemübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Haben Sie Wärme wahrgenommen?							
Konnten Sie Ihren Atem wahrnehmen?							
Hat sich der Atem beruhigt?							
Besondere Ereignisse							
4. Woche Schwereübung Wärmeübung Atemübung Herzübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?							
Wurde Ihnen beim Üben warm ums Herz?							
Besondere Ereignisse							
5. Woche Schwereübung Wärmeübung Atemübung Herzübung Leibübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Hat sich Ihre Verdauung verbessert?							
Haben Sie die Wärme im Leib gespürt?							
Besondere Ereignisse							
6. Woche Schwereübung Wärmeübung Atemübung Herzübung Leibübung Stirnübung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Uhrzeit							
Haben Sie Ihre Stirn als kühl empfunden?							
Haben Sie sich nach der Übung erfrischt gefühlt?							
Besondere Ereignisse							