

## Testen Sie Ihren Trainingsstand

<b>Übung</b>	<b>Kriterien</b>	<b>Beurteilung</b>
Ruhetönung	Kommen Sie zur Ruhe? Wie schnell? Gelingt es Ihnen, ganz abzuschalten?	
Schwereübung	Spüren Sie die Schwere? Wie schnell? Überträgt sich die Schwere auch auf andere Körperteile?	
Wärmeübung	Tritt die Wärme ein? Wie schnell? Überträgt sich die Wärme auch auf andere Körperteile?	
Atemübung	Können Sie Ihren Atem erspüren? Empfinden Sie Ihren Atem als entspannend? Ist Ihr Atem ruhig und gleichmäßig?	
Herzübung	Spüren Sie Ihren Herzschlag? Empfinden Sie den Rhythmus Ihres Herzens als beruhigend? Wird Ihnen warm ums Herz?	
Leibübung	Stellt sich die Wärme ein? Wie schnell?	
Stirnkühle	Stellt sich die Stirnkühle ein? Wie schnell?	