

MEDITATION

MINI ANLEITUNG

Nimm dir Zeit

Postmeditation:
Setze alles im Alltag ein



Formale Meditation:
visualisiere und stärke deine
Konzentration

MANTRA

MANTRA

Überprüfe, kontempliere.
Stärke deine Achtsamkeit



I did it!

NAME:

WOCHE:

MON

TUES

WED

THUR

FRI

SAT

SUN

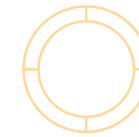
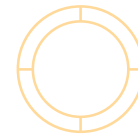
VISUELLE MEDITATION



KONTEMPLATION



MANTRA REZITIEREN



MICH DARAN ERINNERN



IM ALLTAG GEÜBT

