

## Achtsam durch die Woche

---

Datum:			
Achtsamkeitsübung:			
	Konnte ich mich gut konzentrieren oder eher nicht?	Kamen ungewünschte Gefühle hoch?	Persönliche Notizen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Wochenfazit			