

Checkliste für die Audio-basierten Stabilisierungsübungen		TAG 1:				TAG 2:				TAG 3:			
		 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht	 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht	 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht
Wie oft geübt? ox/1x/2x/3x													
Welche Übung?	Atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bodyscan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sicherer Ort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	alle Übungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
War die Übung hilfreich?		😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein

Checkliste für die Audio-basierten Stabilisierungsübungen		TAG 4:				TAG 5:				TAG 6:			
		 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht	 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht	 Morgen	 Tag	 Abend	 Nacht
Wie oft geübt? ox/1x/2x/3x													
Welche Übung?	Atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bodyscan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sicherer Ort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	alle Übungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
War die Übung hilfreich?		😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein	😊 ja 😐 mittel 😞 nein