

CHECKLISTE

MODUL 3

Welches AHA-Erlebnis
hattest du?

Was nimmst du für dich
mit?

Wenn du dich im Alltag
beobachtet hast, wie
atmest?

Vorwiegend durch den
Mund oder die Nase

Atmest du in den
Brustkorb, den Bauch oder
die Schultern?