



Erlebe Dein Magisches Bodyfeedback **EQUIPMENT**

Sicherheit im selbstbestimmten Abfragen
des eigenen Körpers erreichen

Kleine Checkliste als Vorbereitung, damit du die Zeit im
Workshop optimal für dich nutzen kannst

suzan.berninger | Stand Februar 2022

0. Checkliste als Vorbereitung für alle Übungen

Download & Print

- Bitte drucke vor dem Workshop das Workbook aus und lege dir einen Stift bereit

Equipment

- Lege einen kleinen Stapel homogener Notizzettel bereit <10x10cm /Karteikärtchen>
- Wähle einen Stift <Bleistift> mit welchem du die Notizzettel so beschriftest, dass die Rückseiten der beschrifteten Notizzettel alle gleich aussehen / nicht unterscheidbar sind

Beschriftung der Notizzettel

- 2 | Beschrifte einen Notizzettel mit JA und einen mit NEIN
- 4 | Beschrifte 4 Notizzettel mit 3 erfundenen Geburtsdaten und einen mit deinem Geburtsdatum TT.MM.JJJJ
- 4 | Beschrifte 4 Notizzettel mit 3 erfundenen Vor- und Nachnamen (die völlig anders als dein Name sind) und einen mit deinem Vor- und Nachnamen

