



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING • WWW.ELINESNEL.COM

URKUNDE

METHODE ELINE SNEL

Diese Urkunde wurde ausgestellt für

Das hast du super gemacht!



UNTERSCHRIFT



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING • WWW.ELINESNEL.COM

URKUNDE

METHODE ELINE SNEL

Diese Urkunde wurde ausgestellt für

Ich habe kaum etwas
 ein bisschen
 sehr viel

gelernt. Über das atmen und die Achtsamkeit kann ich mich am meisten erinnern an:

Jetzt kann ich mich ein bisschen besser
 viel besser
 nicht viel besser

konzentrieren. Das bemerke ich durch:

UNTERSCHRIFT SCHÜLER:

Was denkst du über das Training 'Stillsitzen wie ein Frosch', da es nun beendet ist, bitte mache ein Kreuz bei dem zutreffenden Punkt:

- Ich schlafe besser
- Mein Körper fühlt sich weniger unruhig an
- Mein Kopf fühlt sich weniger unruhig an
- Ich kann besser mit Dingen aufhören, die nicht gut für mich sind
- Es ist einfacher für mich "nein" zu sagen
- Ich bin selbstbewußter
- Sonst noch etwas:

Ich möchte mehr lernen über:

Ich gebe mir selber folgende Note:

