



Ausgleich & Balance

Eichhörnchen Fragen

Welche Lebensbereiche sind dir wichtig?
Welche Orte oder Bereiche tun dir gut?



Für wen oder was möchtest du mehr Zeit?
Mal angenommen es ist so, was hat sich geändert?

Wie würde es sich anfühlen mehr Zeit für Freude und
Ruhe zu haben?
Was hindert dich daran, es umzusetzen?

Wo fühlst du deine körperliche Mitte?
Welche Übungen und Dinge stärken deine Mitte?

Was lässt dich aus dem Gleichgewicht geraten?
Welche Handlungsmuster verstecken sich dahinter?

Was brauchst du, um mehr Balance und Ausgleich in dein
Leben zu bringen?
