



Vertrag/ Absichtserklärung

Modul II

Stressfrei sein - durch bewusstes Atmen

eine Forschungsreise zu Dir selbst

Absichtserklärung:

Hiermit versichere ich mir, dass ich nach meinen besten täglichen Möglichkeiten für mich kontinuierlich sorgen möchte, indem ich mir regelmäßig Zeit und Raum schaffe, die mir erlauben, mithilfe des Atems mir selbst zu begegnen.

Ich werde mich für eine Begegnungsstätte, für einen Platz oder Ort entscheiden und diesen regelmäßig konsultieren und meine Übungen dort machen.

Meine Absicht ist es: JA zu sagen

- JA zum Atmen
- JA zur Selbstfürsorge
- JA zu mir und meinem Leben

Ort, Datum

Unterschrift