

8. Ich liebe und wertschätze mich. 1 10
9. Ich bin körperlich gesund, vital und fit. 1 10
10. Ich habe in den letzten Jahren Körpersymptome entwickelt, von denen ich nicht weiß, was sie auslöst. 1 10
11. Ich bin häufig in Gedankenspiralen gefangen und kann schlecht einschlafen. 1 10
12. Ich fühle meine Gefühle und kann sie gut managen. 1 10
13. Ich habe bereits gute Erfahrungen im Yoga gesammelt oder bin dem gegenüber offen. 1 10
14. Ich habe schon einmal meditiert oder würde es gerne ausprobieren. 1 10

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

1. Kreuze die Antworten intuitiv an.
2. Schicke den ausgefüllten Test per Foto an diese E-Mail-Adresse zurück: [Mail](#)
3. Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch mit mir unter folgendem Link [Termin](#) und lass uns darüber sprechen, wo Du stehst und was deine ersten Schritte sein könnten!

**Herzlichst,
Deine Meike**

Mentorin für Resilienz, Gesundheit & Bewusst♥SEIN für dich als Frau und Lehrerin