



A SILENT SPACE
THE STUDIO

THE PRESENCE
JOURNAL

THE PRESENCE JOURNAL

DIESES JOURNAL BEGLEITET DICH DURCH DEN DEZEMBER – 24 TAGE, UM WAHRZUNEHMEN, WAS DIR WIRKLICH GUTTUT. ES GEHT NICHT UM LEISTUNG, SONDERN UM PRÄSENZ: ZU SPÜREN, WIE BEWEGUNG, KLANG, SCHLAF, KLEINE ROUTINEN ODER EINFACH STILLE DICH BEEINFLUSSEN.

NIMM DIR JEDEN TAG EIN PAAR MINUTEN, UM FESTZUHALTEN, WAS DU ERLEBT, GEFÜHLT UND VERSTANDEN HAST. NICHT PERFEKT, SONDERN EHRlich. AM ENDE ERKENNST DU MUSTER – WAS DICH STÄRKT, BERUHIGT ODER INSPIRIERT. DEIN KÖRPER IST DEIN KOMPASS. DIESES JOURNAL HILFT DIR, WIEDER AUF IHN ZU HÖREN.

VIEL SPASS UND HAPPY ADVENT



A SILENT SPACE
THE STUDIO

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 1

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

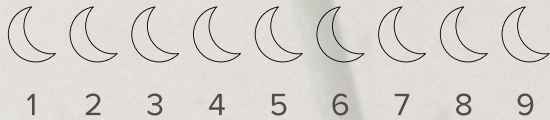
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



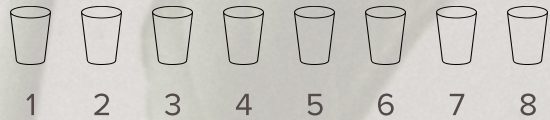
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 2

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE



SPANNUNG



ATMUNG



BEWEGLICHKEIT



STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 3

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

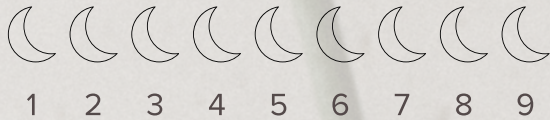
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



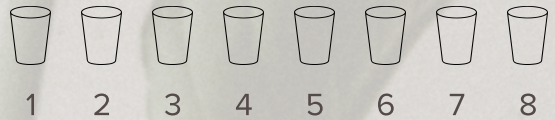
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 4

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

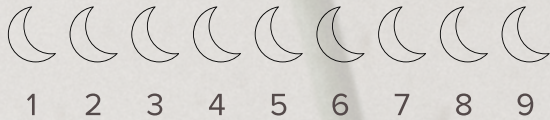
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



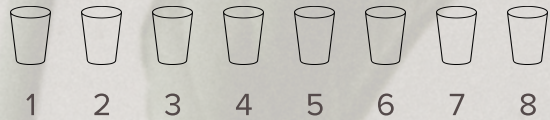
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 5

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



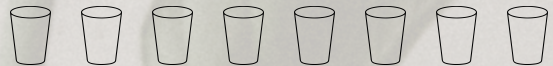
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 6

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

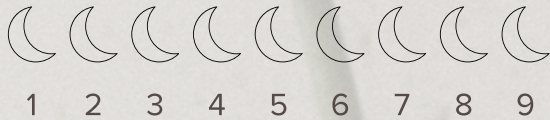
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



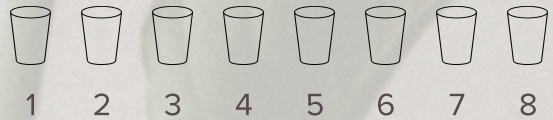
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 1

TAG 7

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

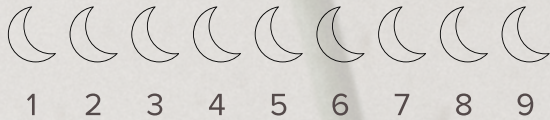
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



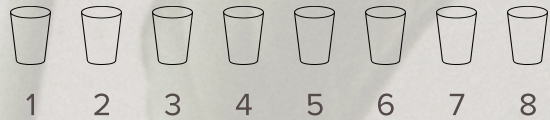
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN

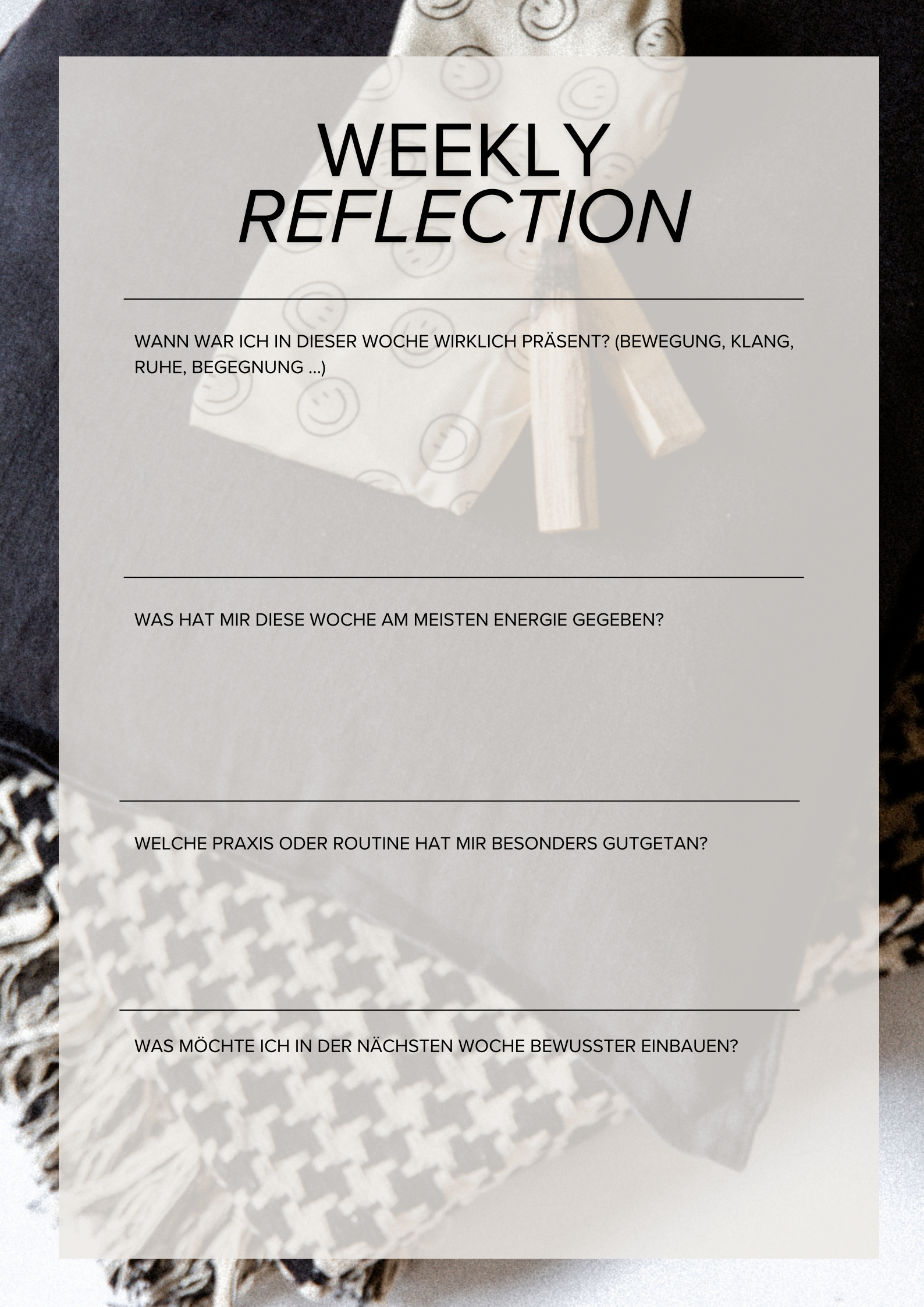


1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION



WEEKLY REFLECTION

WANN WAR ICH IN DIESER WOCHE WIRKLICH PRÄSENT? (BEWEGUNG, KLANG, RUHE, BEGEGNUNG ...)

WAS HAT MIR DIESE WOCHE AM MEISTEN ENERGIE GEGEBEN?

WELCHE PRAXIS ODER ROUTINE HAT MIR BESONDERS GUTGETAN?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE BEWUSSTER EINBAUEN?

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 8

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 9

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 10

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 11

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 12

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 13

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 2

TAG 14

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION



WEEKLY *REFLECTION*

WANN WAR ICH IN DIESER WOCHE WIRKLICH PRÄSENT? (BEWEGUNG, KLANG, RUHE, BEGEGNUNG ...)

WAS HAT MIR DIESE WOCHE AM MEISTEN ENERGIE GEGEBEN?

WELCHE PRAXIS ODER ROUTINE HAT MIR BESONDERS GUTGETAN?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE BEWUSSTER EINBAUEN?



THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 15

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 16

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 17

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 18

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 19

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 20

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 3

TAG 21

KÖRPERGEFÜHL

ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

WEEKLY *REFLECTION*

WANN WAR ICH IN DIESER WOCHE WIRKLICH PRÄSENT? (BEWEGUNG, KLANG, RUHE, BEGEGNUNG ...)

WAS HAT MIR DIESE WOCHE AM MEISTEN ENERGIE GEGEBEN?

WELCHE PRAXIS ODER ROUTINE HAT MIR BESONDERS GUTGETAN?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE BEWUSSTER EINBAUEN?

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 4

TAG 22

KÖRPERGEFÜHL

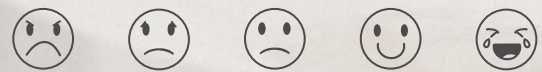
ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 4

TAG 23

KÖRPERGEFÜHL

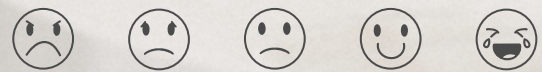
ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

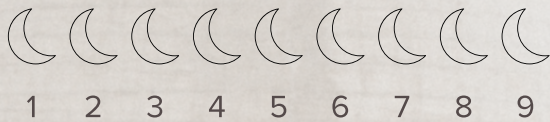
BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



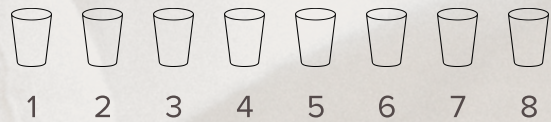
WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN



1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION

THE PRESENCE JOURNAL

WOCHE 4

TAG 24

KÖRPERGEFÜHL

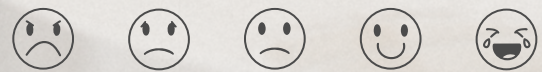
ENERGIE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

SPANNUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ATMUNG ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

BEWEGLICHKEIT ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

STIMMUNG



WAS HAT DEINE STIMMUNG HEUTE
POSITIV/NEGATIV BEEINFLUSST?

SCHLAF IN STUNDEN



1 2 3 4 5 6 7 8 9

WASSER IN GLÄSERN

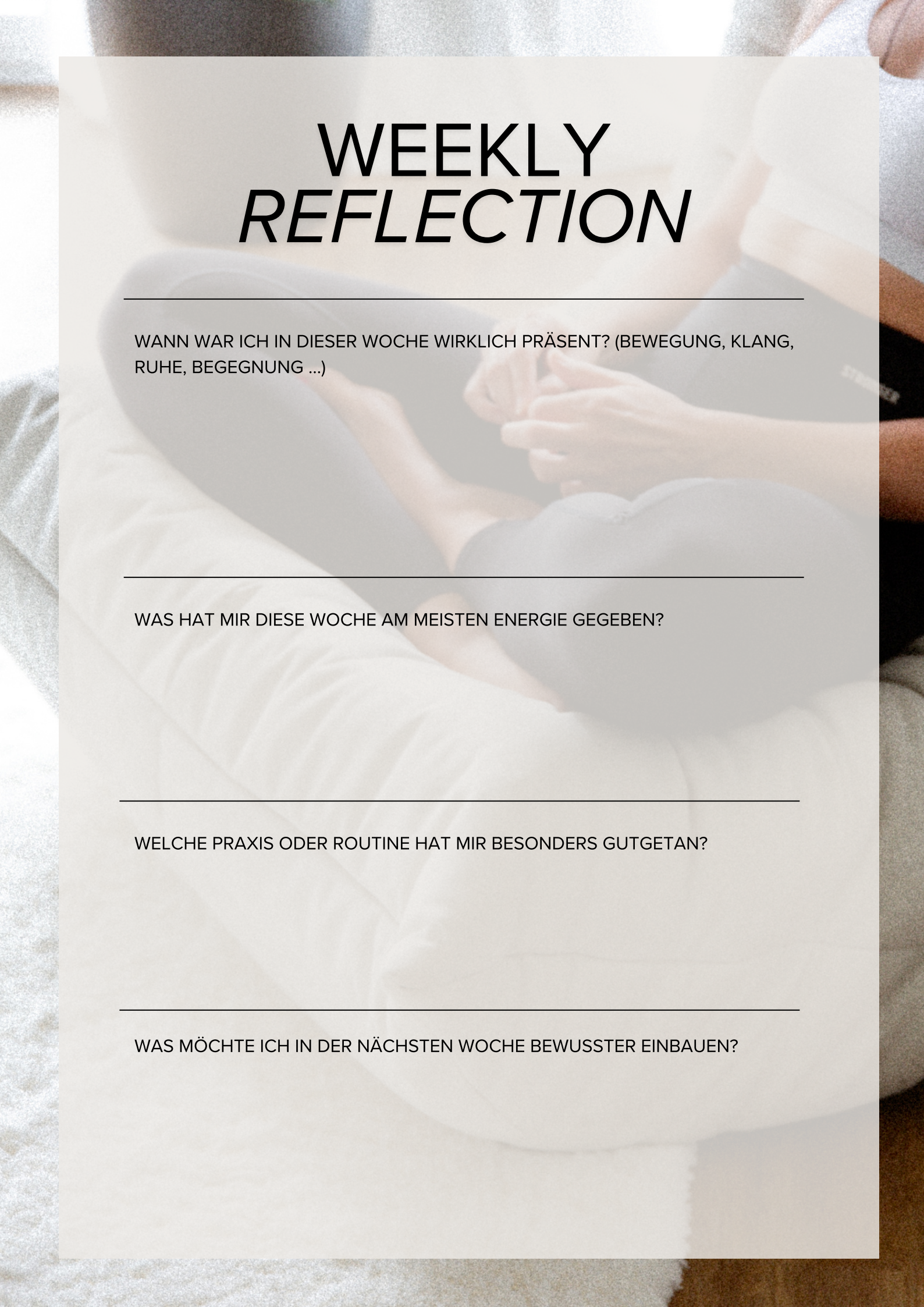


1 2 3 4 5 6 7 8

GUTE MOMENTE

ERKENNTNIS/ÜBERRASCHUNG

NOTIZEN / REFLEXION



WEEKLY *REFLECTION*

WANN WAR ICH IN DIESER WOCHE WIRKLICH PRÄSENT? (BEWEGUNG, KLANG, RUHE, BEGEGNUNG ...)

WAS HAT MIR DIESE WOCHE AM MEISTEN ENERGIE GEGEBEN?

WELCHE PRAXIS ODER ROUTINE HAT MIR BESONDERS GUTGETAN?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE BEWUSSTER EINBAUEN?

A SILENT SPACE

THE STUDIO