

# WILL DIR DEIN KÖRPER ETWAS SAGEN?

Hinterfrage Dich selbst, ob Dir Dein Körper etwas sagen möchte.  
(1=trifft gar nicht zu / 5=trifft voll zu)

Ich schlafe unruhig und wache morgens gerädert auf.



Ich habe schnell Nackenschmerzen/Verspannungen und/oder Rückenschmerzen und auch Kopfschmerzen.



Ich bin unausgeglichen, innerlich unruhig und schnell erschöpft.



Ich fühle mich, steif, unbeweglich und unfit.



Mich begleiten Verdauungsprobleme.



Mir schmerzen die Beine. Ich habe dicke Füße nach langer Schreibtischarbeit oder auch Wadenkrämpfe.



ERGEBNIS

