



# Workbook

## Prana

(Sanskrit, m., प्राण, prāṇa, Lebensatem, Lebenshauch)  
bedeutet im Hinduismus  
„Leben, Lebenskraft“ oder „Lebensenergie“.

Prana ist vergleichbar mit Qi im alten China,  
Ki in Japan oder dem tibetischen Lung



# PRANA REFLECTION

Name:

Date:

Wie oft gehst Du raus und verbindest Dich mit der Natur?

---

---

---

---

Wie sieht Dein Umfeld aus - wer bremst Dich wer bringt dich weiter?

---

---

---

---

Wieviel trinkst Du täglich? Was trinkst Du?

---

---

---

---

Wie regelmäßig isst Du? Isst Du nur wenn Du Hunger hast?

---

---

---

---

Was isst Du? Führe ggf. ein Ernährungstagebuch

---

---

---

---

Wieviel bewegst Du Dich täglich?

---

---

---

---

Gönnst Du Dir Entspannung - wie oft?

---

---

---

---