

Taler, Taler du musst wandern

Ob Trainer*innen oder Segler*innen, sucht 3 Dinge, die ihr morgens in die linke Hosentasche macht. Über den Tag findet ihr 3 gute Sachen, die euch bewusst wurden oder ihr gesagt habt. Immer wenn ihr eine Sache gefunden habt, darf der „Taler“ von der linken in die rechte Tasche wandern.
Gerne jeden Tag im Trainingslager.

**Positive Psychologie
Achtsamkeit**

