

Dein Einlauf-Protokoll (an ronny@einfachanfangen.net senden)

Datum: _____

Checkliste:

- ✓ Mindestens 1 Glas warmes Wasser vorher trinken
- ✓ [Einlaufgerät](#) erhöht hinstellen oder aufhängen
- ✓ körperwarmes, möglichst gefiltertes Wasser
- ✓ Eventuell kleinen Hocker für Toilettengang

Wie habe ich mich vor dem Einlauf gefühlt?

Wie fühle ich mich nach dem Einlauf?

Welche Fragen habe ich?