Challenge: Entspannung – Dokumentation

Zwei Wochen lang jeden Tag eine Entspannungsübung!

1. **Welche Entspannungstechnik habe ich gewählt?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Warum?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Was habe ich in Woche 1 täglich gemacht?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Was habe ich in Woche 2 täglich gemacht?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Welche Veränderungen habe ich nach den zwei Wochen gespürt?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Habe ich die Challenge gemeistert?**

* Ja
* Nein

1. **Werde ich die Technik auch nach der Challenge weiterführen?**

* Ja
* Nein
* Vielleicht