

CHALLENGE: ENTSPANNUNG - DOKUMENTATION

Zwei Wochen lang jeden Tag eine Entspannungsübung!

1. Welche Entspannungstechnik habe ich gewählt?

2. Warum?

3. Was habe ich in Woche 1 täglich gemacht?



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

4. Was habe ich in Woche 2 täglich gemacht?

5. Welche Veränderungen habe ich nach den zwei Wochen gespürt?

6. Habe ich die Challenge gemeistert?

- Ja
- Nein

7. Werde ich die Technik auch nach der Challenge weiterführen?

- Ja
- Nein
- Vielleicht



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION