

## 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