Tagebuch der Entspannungsübungen

Datum/Uhrzeit	**Wie geht es mir heute?** von 1 = tiefenentspannt bis 10 = extrem unruhig	**Welche Entspannungsübung habe ich gemacht?** Yoga, Spaziergang, Atemübung, progressive Muskelentspannung, tiefe Bauchatmung, Meditation, Waldbaden . . .	**Wie gut konnte ich mich auf die Übung konzentrieren?** von 1 = sehr gut bis 10 = gar nicht	**Wie entspannt war ich nach der Übung?** 1 = tiefenentspannt, bis 10 = extrem unruhig