



## Entspannung Dein Plan

Entspannung kannst du leicht lernen. Dazu brauchst dazu nur ein wenig Zeit für dich und etwas Übung. Regelmäßigkeit ist dabei wichtig. Es empfiehlt sich Anfangs 10 bis 15 Minuten am Tag für Entspannungsübungen einzuplanen.

Dein Vorteil:

- Du bist generell entspannter.
- Deine Regenerationsphasen verkürzen sich
- Du bist gelassen.

Wann warst du in den letzten zwei Wochen entspannt? Was hast du getan?

Was davon wirst du wieder machen?

**Zeitplan: Wann wirst du welche Übungen durchführen?**

Tätigkeiten oder Übungen	Zeitpunkt