Pascoe
Naturmedizin seit 1895

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