

## **Checkliste für Entspannungsmethoden und Planung**

Welche Entspannungsmethode möchtest du probieren?

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Yoga

Wie könnte deine neue Routine der Entspannung aussehen?

Wann ist für dich die beste Zeit?

Wie viel Zeit investierst du? In welchem Rhythmus?

Wo möchtest du deine neue Routine stattfinden lassen?

Wie genau ist dein Plan?