



Innere Stärke

Special Olympics
Strong Minds



Veranstaltung				
Herzlichen Glückwunsch, Du warst bei Innere Stärke dabei.				
Wenn Du Stress hast:				
- Atme tief durch				
- Höre Musik				
- Mache eine Pause				
- Schau dir schöne Bilder an				
- Gehe spazieren				
- Denke an etwas Schönes				
- Mache Dehn-Übungen				
- Benutze einen Stress-Ball				
- Rede mit anderen Personen				
- Schau Erinnerungs-Stücke an				
-				
-				
-				
-				
-				
-				
Datum:				
Unterschrift des Verantwortlichen:				

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

