

# Meine Entspannungsquickies

<p>Bis zu 30 Min.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>2 – 3 Stunden</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>½ Tag – 1 Tag</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>Mehr als 1 Tag</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>