Harjoittelun seurantalomake: viikko 1

Merkkaa lomakkeeseen, mitä harjoitteita olet kokeillut. Kirjoita muistiin huomioitasi siitä, millaisia ajatuksia, tunteita, kehontuntemuksia tai toimintayllykkeitä harjoittelu herätti.

Päivä	Mitä harjoitteita teit? Kuinka kauan käytit harjoitteluun aikaa?	Pohdinta

Helsinki Digimieli Mielen-terveys 2020-2030