

WORK CARD 6 Various exercises

What is relaxation?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
What challenges may surface when carrying out relaxation exercises with participants from disadvantaged groups?
Write down ideas or examples for relaxation exercises:
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••







