

M3: Stress messen

Name: _____

Aufgabe: Notiere deine gemessenen Parameter.

	Blutdruck	Puls	Sauerstoffsättigung
1. Messung (Ruhe)			
2. Messung (Stressreduktion)			
3. Messung (Stresserhöhung)			
4. Messung (nach Atemübung) Atemübung:			
5. Messung (nach Yogaübungen)			