

Lektion 2

- ? Was ist Deine persönliche Gesundheits-Geschichte? (Womit begann sie? Warum wolltest Du gesund sein? Was hat Dich bisher unterstützt? Was hast Du gelernt? Was hat sich verändert?)
- ? Was sind die nächsten Schritte auf Deinem Weg?

Welcher Gesundheits-Typ bist Du?

- „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.“
- „Gesundheit ist Leistungsfähigkeit.“
- „Gesundheit ist das Reservoir an körperlicher Energie/ Stärke.“
- „Gesundheit ist Gleichgewicht oder Wohlbefinden.“

Bestimme, die Reihenfolge:

1 = „stimme ich am meisten zu“ bis 4 = „stimme ich am wenigsten zu“

