Praxis Stefan Zogg
Lavendelweg 8
6280 Hochdorf

076 567 36 38
praxis@stefan-zogg.ch
www.stefan-zogg.ch

Stefan Zogg
Praxis für Lebensqualität

Atemtagebuch

Name: .....
Woche: .....

Datum	CP am Morgen	Übungen	Puls	CP am Anfang	CP	CP	CP	CP am Ende	Puls am Ende	Bemerkungen
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								

Praxis Stefan Zogg
Lavendelweg 8
6280 Hochdorf

076 567 36 38
praxis@stefan-zogg.ch
www.stefan-zogg.ch

Stefan Zogg
Praxis für Lebensqualität

Atemtagebuch

Name: .....

Woche: .....

Datum	CP am Morgen	Übungen	Puls	CP am Anfang	CP	CP	CP	CP am Ende	Puls am Ende	Bemerkungen
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								
		morgens								
		tagsüber								
		abends								