

Entspannungsideen

Mach es zu deinem Ritual


entspannter


konzentrierter


ausgeglichener

fokussierter

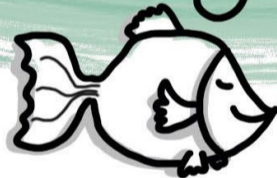

Eine Auszeit
macht mich...


motivierter


zentrierter
in mir

ruhiger

aufnahme-
fähiger

Durchatmen & loslassen



Atmen & Kraft schöpfen



Stille hören & Klang lauschen



Rückenmassage



Bewegung



Ruhe - Übungen

