

INNERES LÄCHELN

Nehmen Sie sich ein paar Minuten nur für sich, um sich mit der Übung "Inneres Lächeln" zu entspannen. Die Übung ist eine Möglichkeit, sich achtsam und liebevoll dem eigenen Selbst und den Anderen zuzuwenden. Klicken Sie einfach auf den Link zum Download der Audiodatei und erholen Sie sich!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Liebe Grüße,

Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt