

CHALLENGE 3

Selbstfürsorge – 5 Minuten täglich für euch

MACH MIT!

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Selbstfürsorge wie zum Beispiel:

MEDITATION



Selbstfürsorge wie zum Beispiel:

ATEMÜBUNGEN



Selbstfürsorge wie zum Beispiel:

JOURNALING

