



Guten Tag

Sind Sie manchmal gestresst?
Möchten Sie sich kurz und effizient entspannen?



Wir haben eine Idee für Sie

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und
testen Sie die Wirkung.



Übung «Bauchlächeln»

Gerade sitzen, Füße flach auf den Boden stellen, beide Hände auf den Bauch legen, die Augen schliessen, lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen und begleiten Sie ihn mit einem inneren Lächeln.