



## STRESS AUS! ENTSPANNUNG AN!

STRATEGIEN GEGEN CORONASTRESS  
von & mit  
Christine Stibi

### Empfehlung

Nutzen Sie diese Serie in der Fastenzeit und darüber hinaus regelmäßig. Als Chance für Aufbau von Resilienz, innerer Stärke und neuer Kraft.

### Folge 1: Yogasequenzen die Optimismus fördern

