



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 4: Yogasequenzen die Perspektivwechsel fördern (Opferrolle verlassen)

