

Vielleicht was für Dich?

Damit "Oh du Fröhliche!" nicht zu "Oh du Stressige!" wird ;)

Achtsamer Adventkalender

- Impulse zur Entschleunigung
- kurz & in Alltag integrierbar
- wie Atempraktiken, Mini-Meditationen, Körperübungen...
- kostenlos in dein Postfach



[Zur Anmeldung hier klicken!](#)