



Deine Zeit für Entspannung Heilung
und Ausgeglichenheit im Bonusteil

Im Body Scan geht es um deine Körperempfindungen und
darum deine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen.

Es ist so wichtig, dass wir uns regelmäßige Auszeiten von allem nehmen.

Denn nur wenn es dir gut geht, du in Balance bist –
läuft es auch in deinem Leben gut.

Dein Umfeld profitiert übrigens auch davon 😊

Nimm dir 40 Minuten Zeit nur für dich
eine Decke und lege dich in die Rückenlage.

Ich wünsche dir viel Entspannung
und Erholung!

Deine Gauri