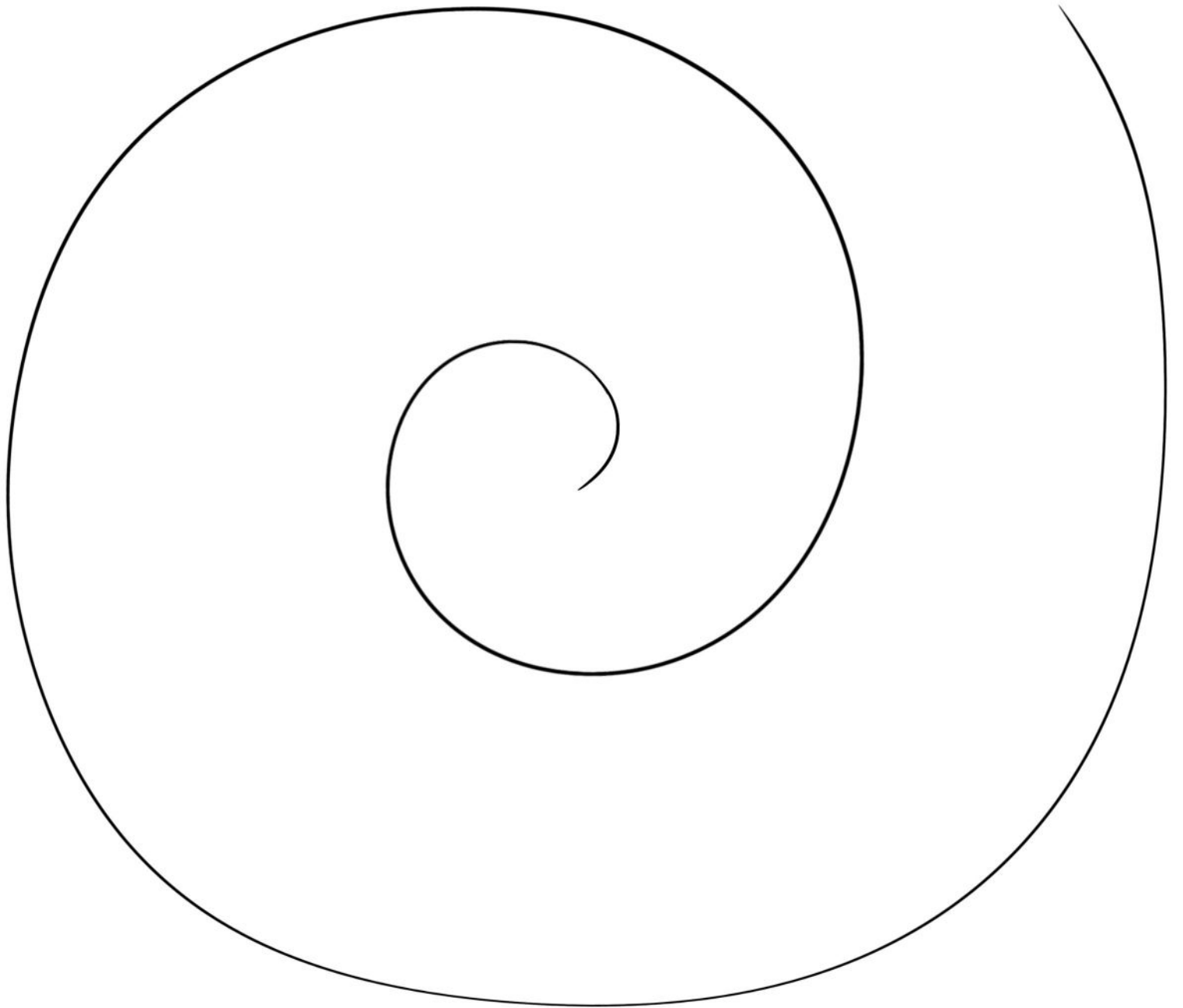


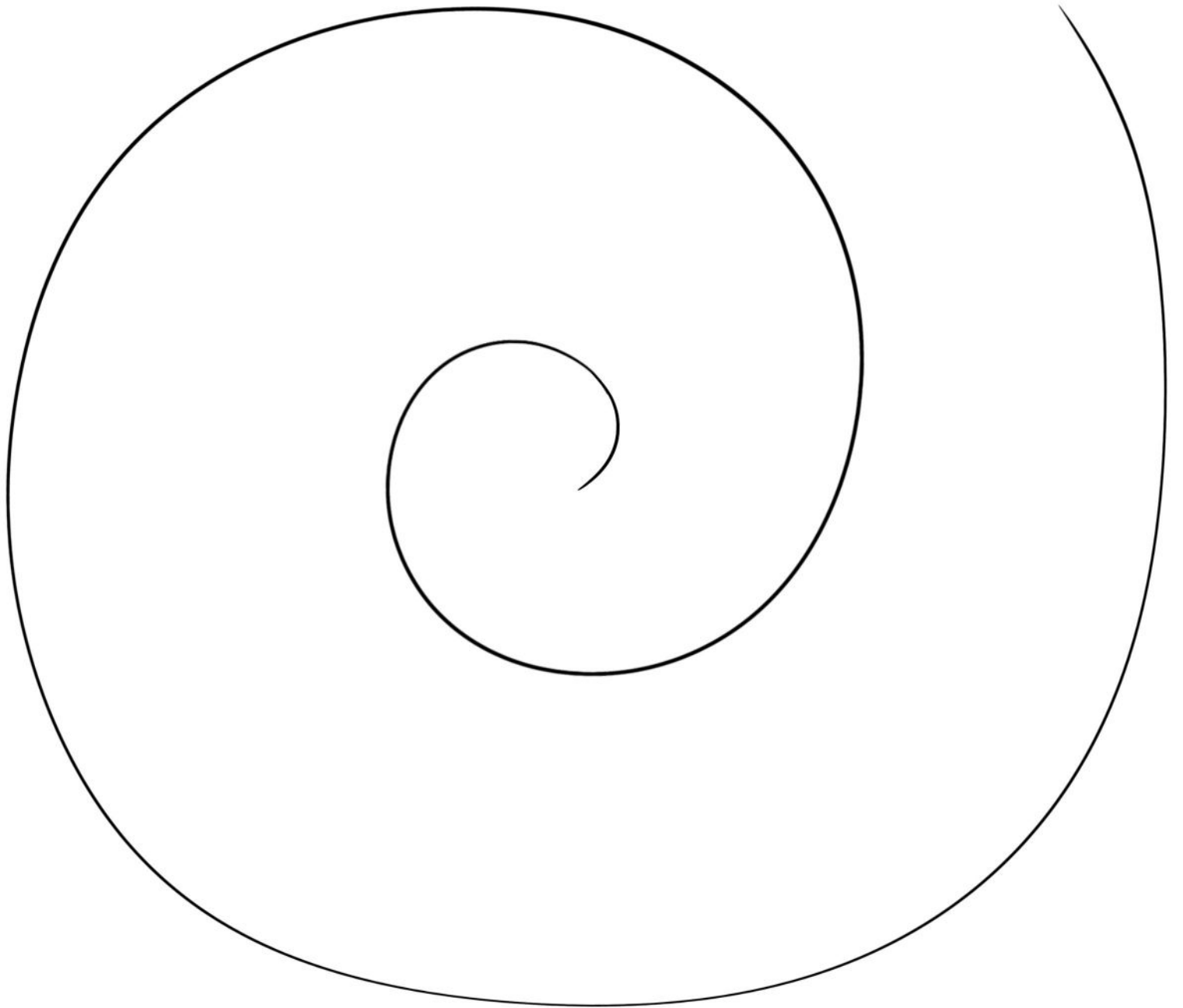
Künstlerisch begleitete Meditation

Für stressige, unruhige oder überfordernde Situationen,
um den Fokus nach Innen zu richten und sich zu
entspannen

1. Suche dir eine Farbe aus, die dich momentan anspricht
2. Fahre die Schnecke mit jedem Einatmen nach Innen ab
3. Fahre mit dem Stift mit jedem Ausatmen wieder zurück
4. Wiederhole diesen Prozess so lange, wie es sich für dich gut anfühlt



@ lipoedem_im_kopf



@ lipoedem_im_kopf