

Wie du am besten mit diesem Seminar arbeitest

Richte dir einen Lieblingsplatz ein, Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst und nimm dir immer einen überschaubaren Zeitrahmen vor. Z. B. 45 Minuten.

Die Pause (15 Min.) kann sein:
Tiefenentspannungsübung
eine Tasse Tee
ein paar Sprünge auf dem Trampolin
ein paar Seilsprünge
ein paar Körbe werfen ...
höre auf deine Seele

