# – INSTANT ACHTSAMKEIT –

## SOFORTHILFE BEI STRESS

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| STOP<br>INNE HALTEN | BODEN HAFTUNG HER STELLEN | ATMEN | BLICK IN DEN HIMMEL | SETZEN & AUF STEHEN MIT BEWUSST SEIN | SELBST MIT GEFÜHL | UMFELD WAHR NEHMEN |