

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Erdung

- Schüttelmeditation zu Trommelmusik
- Meditation - hol Dir mein 2. freebe
- Ernährung: Kartoffeln, Fleisch

Bei Angstattacken und dunklen Löchern

- Gedanken-Stopp!
- Freundin anrufen
- Atemmeditation
- Schaumbad



Schmerzen

- nach der Ursache forschen
- ärztlich abklären lassen
- Farben atmen

Stimmung aufhellen

- mit Musik : singen/wild tanzen
- mit körperlicher Bewegung
- in die Natur gehen
- mit Farben

Frage Dich, was Du jetzt gerade brauchst :-)

und erfülle Dir, wenn möglich diesen Wunsch



Stille Sport Coaching