

Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

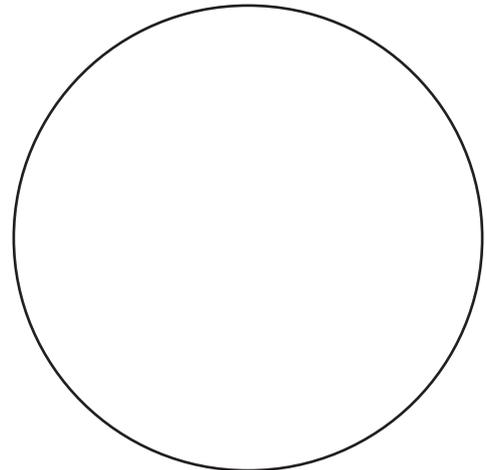
### **3-2-1**

3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)

Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

### **3-2-1**

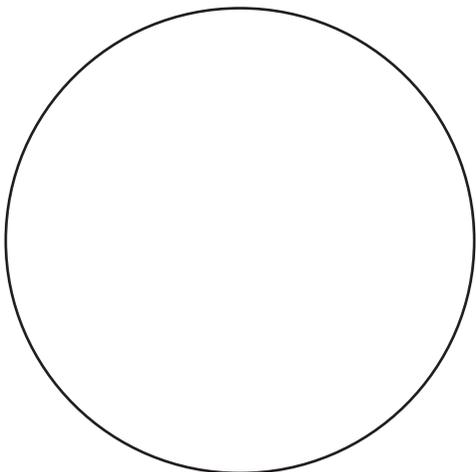
3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)

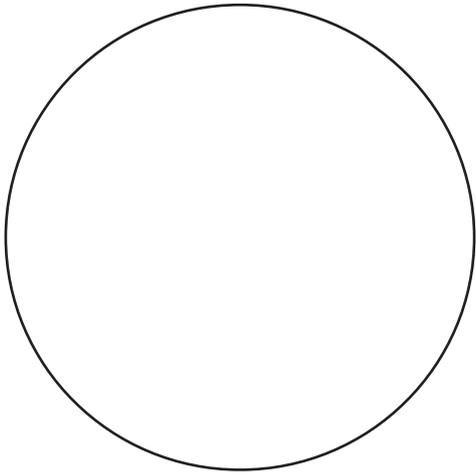


Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

### **3-2-1**

3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)





Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

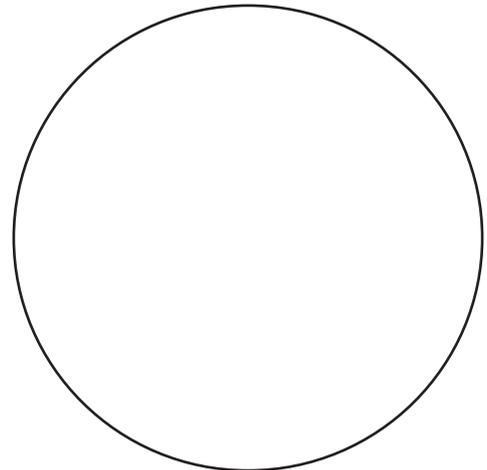
## **3-2-1**

3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)

Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

## **3-2-1**

3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)



Erste Hilfen zu mehr Gelassenheit

## **3-2-1**

3 Mal kräftig ausatmen  
2 kleine Schritte zurücktreten  
1 liebevollen Gedanke senden  
(z.B. Schön, dass du da bist!)

