

Freude und Energie für zwischendurch

Der Körper beeinflusst die Psyche – und umgekehrt. Mit den wirkungsvollen BODY 2 BRAIN CCM® Körperübungen schaffst du jeden Tag Wohlbefinden und stärkst deine Gesundheit. Sie helfen dabei,

- deinen Körper als Ort emotionaler Geborgenheit lieben und schätzen zu lernen,
- eine beherrzte, zuversichtliche Lebenseinstellung zu gewinnen,
- dich freier und leichter zu fühlen, auch und gerade in schwierigen Momenten.

Gutes Gelingen mit den 53 Lebensfreude-Übungen dieses zeitlosen Aufstellkalenders!

