



**LÄCHLE.
Atme.
Sei!**

„Ich nehme mir täglich Minuten Zeit für mich selbst.

Komme was wolle, ohne jede Ausrede.

In Liebe zu mir selbst ❤️

Ich übe täglich mindestens Minuten

Ich genieße jeden Tag und bin dankbar.

Ich gehe täglich nach meinen Übungen mindestens Minuten spazieren und genieße die Vielfalt der Natur bei allen Witterungen, Sommer wie Winter, Frühjahr und Herbst."



NAWELL.COM