



Mindful Month



FIRMEN LOGO

Woche 1

- 1) Grundlagen Atmung (32 min)
- Faszien 1: Schultern & Rücken (20 min)

Woche 2

- 2) Atmung und Stressregulierung 1 (10 min)
- Faszien 2: Kiefer (12 min) A Meditation for Focus and Energy

Woche 3

- 3) Atmung und Stressregulierung 2 (17 min)
- Faszien 3: Anti Knie Schmerzen (10 min)n

Woche 4

- 4) Atmen und Bewegung (20 min)
- Faszien 4: Fußreflexzonene (14min)


Zu den Videos &
der Gesundheitsmonat
Seite

