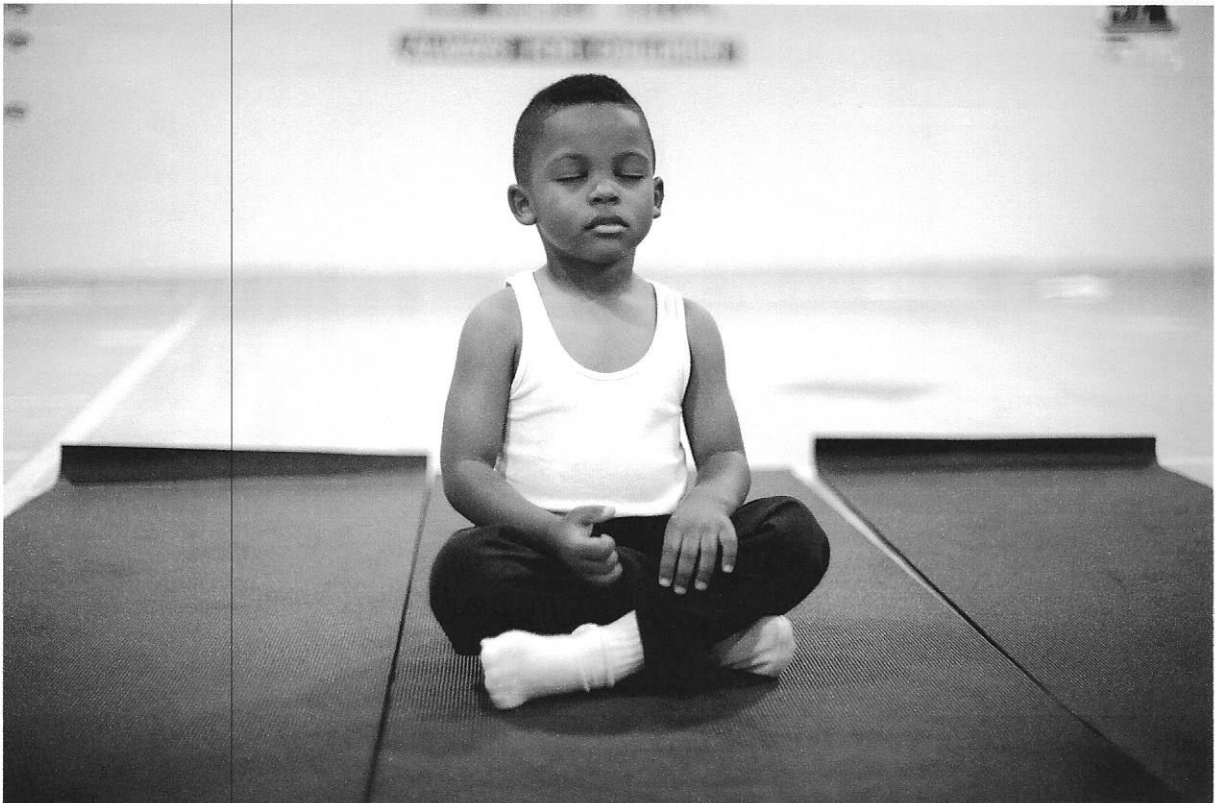


≡ leadership-meditation

Centering
½ Stunde am Tag
Kalibrieren, justieren, Selbstregulation



Körperwahrnehmung (Bodyscan)

Energieatmen im Gehen, 6 Schritte
(linker Fuß, 4 mal ein-, 3 mal ausatmen,
oder gezielt alles zusammen: Meditation