



Genieße die tiefe Entspannung

Lade deinen Körper mit **Energie** und **entspanne** alle Körpersysteme vom Bewegungsapparat bis hin zum Nervensystem einschließlich der mentalen Ebene.

**Innere Ruhe, Zufriedenheit** und seelische **Ausgeglichenheit** kann durch regelmäßige Meditation erreicht werden.

**Körper – Atmung – Geist & Seele**

