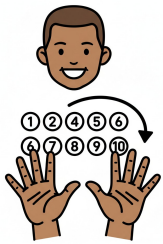


Zur Ruhe kommen – meine Ruhe-Routine



Wie geht es dir?



Bis 10 zählen



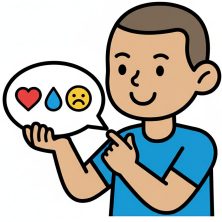
Meditation



Wasser trinken



Ruhige Aktivität



Über Gefühle sprechen



Eltern umarmen