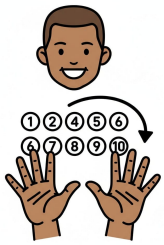
Zur Ruhe kommen – meine Ruhe-Routine

Wie geht es dir?



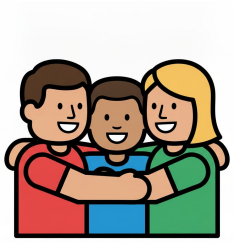
Bis 10 zählen

Meditation

Wasser trinken

Ruhige Aktivität

Über Gefühle sprechen



Eltern umarmen