

Titel: Entspannungsreise



Materialien:

- internetfähiges Handy, Tablet oder Laptop

Anleitung:

Die ganze Corona-Situation kann uns (so viel Verständnis wir auch haben) ganz schön auf die Nerven gehen. Jeden Tag die selben Gesichter in den selben Räumen. Ganz wichtig dabei ist es, sich auch mal Zeit für sich zu nehmen und etwas zu entspannen!

Setze dich dafür in den Garten (wenn nicht vorhanden auf den Balkon oder an ein Fenster), mach es dir gemütlich und klicke auf den Link.

https://www.youtube.com/watch?v=b_L5KOEa5nM

Yt Kanal: Eva Dev Sarang Yoga

#stayathome