

1. ATME EIN UND DENKE DIR:

"ICH BIN..."

2. ATME AUS UND DENKE DIR , WAS DU
SEIN ODER WOVON DU MEHR IN DEINEM
LEBEN HABEN WILLST, Z.B.:

"FREIHEIT"

"LIEBE"

"GLÜCK"

"GEDULD"

...

BEWUSST MAMA SEIN

EINFACHSTE ATEMÜBUNG DER WELT

MamaMeditation
www.mamameditation.de