



Der Baum des Glücks - L'Arbre du Bonheur

62 Minuten

Titel:

1. Einleitung zur Entspannungsübung (1 Min.)
2. Entspannungstext (18 Min.)
3. Einleitung zur Meditationsübung (1 Min.)
4. Geführte Meditation (12 Min.)
5. Meditation: Kurzversion (2 Min.)
6. Introduction à l'exercice de relaxation (2 Min.)
7. Exercice de relaxation (20 Min.)
8. Introduction à l'exercice de méditation (2 Min.)
9. Méditation (12 Min.)
10. Méditation brève (3 Min.)

In Kooperation mit/En coopération avec:

 **Yoga**
sataseva Yogastudio Bad Nauheim

Servicefrance Bad Nauheim

