

KÖRPER • NATUR • KLANG



IN DREI MINUTEN *zurück zu mir*

Eine kleine Pause mitten im Tag.



01 • ANKOMMEN

Füße spüren. Ausatmen.

3 Minuten für dich.

Scanne den Code und lass
dich von mir durch deine
kleine Klangpause begleiten.



02 • LAUSCHEN

Dem Klang folgen.



03 • ZURÜCKKOMMEN

Einen bewussten
Atemzug nehmen.

Scannen • lauschen • bei dir ankommen



CORINNE ADOLPH

Gesundheitspraktikerin (DGAM)



corinneadolph.de • 0177-4071834