



ENTSPANNT UND GLÜCKLICH
STATT FIT UND GESTRESST –
IN NUR 30 TAGEN

riva



ENTSPANNT UND GLÜCKLICH
STATT FIT UND GESTRESST –
IN NUR 30 TAGEN

riva



Lüften ist
auch wie
spazieren
gehen.



WILLKOMMEN BEI DER FAULTIER—CHALLENGE!

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEST DU TAG FÜR TAG EINE EXTREM ENTSPANNENDE LEKTION, DIE DEIN LEBEN UNGEMEIN BEREICHERN WIRD. AUCH WENN ES DIR VIELLEICHT SCHWERFÄLLT — HALTE DURCH, ES LOHNT SICH! ABER SETZ DICH DABEI SELBST BLOß NICHT UNTER DRUCK. VIELLEICHT HAST DU AUCH NACH 30 TAGEN NICHT DAS GEFÜHL, NUN SO EIN RICHTIGES FAULTIER ZU SEIN — DANN BEGINNE DOCH EINFACH WIEDER VON VORN!

VIEL SPAß!



Was du heute kannst
besorgen, geht sicher
auch prima morgen.



TAG 1

STEH AUF.
ZIEH DICH AN.