

The background is a light purple gradient. It is decorated with various colorful icons: yellow flowers, purple flowers, pink flowers, green hearts, and dark purple stars. The icons are scattered across the page, with some overlapping the text.

Richtig viel Entspannung

Mein Ausfüllbuch für
mehr innere Ruhe & entspannte Momente

Irmi

Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Verfasserin mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernimmt die Autorin für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuellen Druckfehlern keine Haftung. Die Informationen in diesem Buch verstehen sich nicht als Ersatz für den Rat eines Arztes/ Heilpraktikers. Wer krank ist oder ärztliche Betreuung benötigt, sollte nicht mit den im Buch beschriebenen Übungen beginnen, bevor er den Rat eines kompetenten Arztes oder Heilpraktikers eingeholt hat. Vielen Dank!!

IN LIEBE
für meine Familie

Inhalt

Ein bisschen Einleitung vorab

**Wo steckt deine Entspannung: lass uns sie einmal
suchen**

Was ist deine absolute, super duper Lieblingsfarbe

**Duft..., frischer Rosenduft, köstlicher
Apfelblütenduft, ach und
viele mehr**

**Lieblingsgeschmack...prickelig sauer, lieblich süß und
so richtig
schön scharf**

Bananas, Papajas, Ananastime.....

Entspannt gefühlt

Psst....hör doch mal

**Wuff, miau und muhmuh...wer ist dein absoluter
Liebling in
deiner Vierbeinigen Familie**

Erfolgreich gefunden... was haben wir entdeckt

Disney Movie Time

Bookstories.....

Dein absolutes super-duper Traumurlaubsparadies

Jetzt wird´s kreativ bis zum Abwinken

Zeichne mich...

Entspannt - Atmungsübung "außer Puste"

Grinse Essen - Yummiefood

(Un)Entspanntes ich,... entspanntes ich

Qigong dich absolut entspannt

Mein perfekter Tag

**Es ist noch kein "Maler/Bastler" vom Himmel gefallen,
aber
trotzdem macht es Spaß**

Zeit, gemeinsam etwas zu entdecken

Der Berg - eine wundervolle ruhige Yogaposition

Der Baum - eine der schönsten Yogaübungen

Die gute Fee und deine drei kleinen Wünsche

Die gute Fee und deine drei kleinen Wünsche Teil 2

Fünf Dinge, die ich so richtig an mir mag

Die Hausputzliste

Sport?!

**Sport?! - NEIN, danke. Hier kommt meine
Wunschseite, was ich
schon immer einmal ausprobieren wollte.**

NATUR - hinaus in die Natur

**NATURPUR - Teil 2, Garten, Schmetterlinge,
Bienen,
Hummeln...**

Filmparty!!

Nähe dir ein Glückstäschchen oder Glückskisschen

Worte für pure Entspannung

**Über mich und meine Entspannung habe ich gelernt...
und was ich sonst noch so ausprobieren möchte**

Und...

**LOS GEHT`S
VIEL SPASS!!**

P.S.: Alle Doodles, ob Herzchen, Blume oder Stern, sind so gestaltet, dass du sie wunderbar ausmalen kannst. Sollte dir einfach mal nach malen sein.