



# Body&Soul-Concepts

Stressmanagement / -prävention by Daniela Hallon

Techniken zum PowerReloading



[www.bodyandsoul-concepts.de](http://www.bodyandsoul-concepts.de)



- 1 Sternenreise
- 2 Einleitung
- 3 Bauchatmung im Liegen
- 4 Bauchatmung im Sitzen
- 5 Sitali
- 6 Mondatem
- 7 Blitzentspannung / kurze Meditation
- 8 kombinierte Tiefenentspannung (Fühlen)
- 9 kombinierte Tiefenentspannung (Visualisierung)



Chin Mudra



Vishnu Mudra