



LIPfit-News Nr. 22: „Stress, fall ab!“ - Die wahrscheinlich einfachste Entspannungsübung der Welt

Stress bei der Arbeit, Stress zu Hause, ja Stress sogar in der Freizeit – das gehört heutzutage schon fast zum „guten Ton“: Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress wegfallen lassen - einfach so:

<http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>