



Copyright: Jule Haug

Balsam für die Seele!

Genussvoll bewegen, sich selbst wertschätzend begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, ernst nehmen, einen aktiven Beitrag zum eigenen Wohlbefinden leisten, den Körper spüren und umsorgen...

...darum geht es in den dieser 4-teiligen Challenge!

Mit den besten Wünschen für Dich und Deine Lieben

Michaela

[www.move-and-bliss.de](http://www.move-and-bliss.de)