

BALSAM - Übung

Diese Übung können Sie – gerade in Stresszeiten – gut im Arbeitsalltag durchführen, um wieder Fokussierung und frische Energie zu gewinnen. Führen Sie einfach die Schritte nacheinander und mit genügend Zeit durch.

B Beiseite treten und besinnen

A Atem holen

L Lockern

S Strecken

A Aufstehen

M Mutig Schritte gehen