

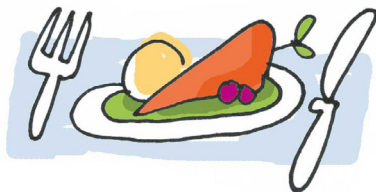


4 Äste der Stressbewältigung

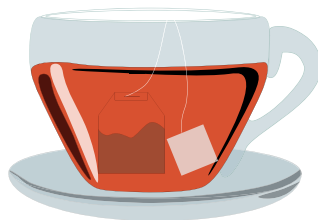
**Viel Obst und
Gemüse essen**



Mit allen Sinnen das Essen genießen



Wasser oder Tee trinken



Atemübungen machen



Beten oder Meditieren



Positiv denken



Freunde treffen



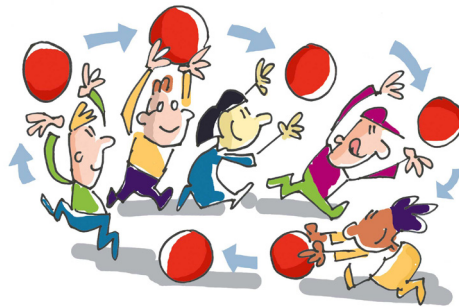
Hobbys



Tanzen gehen



Sport machen



Spazieren gehen



Ausschlafen

