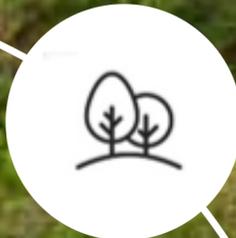


Active BODY



Pure NATURE



Your
Holistic Health Concept
by Nadine Rass

Strong MIND



Energy RELOAD



MEDICAL Support



Power FOOD

Atmung

Balance

Flexibilität

Konzentration

Kraft

Body & Mind Balance

Ausdauer

Regeneration

Koordination

Dein tägliches 15 Minuten Body & Mind Set

3 min Herz Kreislauf Aktivität mit deinem Lieblingsound bei offenen Fenster
Springe & schüttele dich | Wirbelsäule aufrecht | Schultern kreisen | Schattenboxen

3 min Rotation & Koordination

Rotation | 8er Figuren | freies Arme Schwingen | Rudern | Spüre die Rundung

3 min Balance & Konzentration

Marionette | Einbeinstand | Diagonal in die Länge ziehen | Positionen halten | Here | am Position

3 min Motivation & Klare Gedanken für den Tag

Ausatmen im f-laut | Sprung mit softer Landung | Ich gebe mein Bestes und warte auf das Ergebnis

3 min Sehe dich selbst wie du lachst und dich über deinen Erfolg freust

Trinke lauwarmes Wasser und stehe in einer aufrechten, überzeugten Haltung. Lächle dich im Spiegel an

Dusche & spüre das wechselnd warme und erfrischend kühle Wasser auf deiner Haut

Genieße die Stille beim Frühstück mit hochwertigen Lebensmitteln & erfreue dich am Aroma deines Cafes

Starte in einen fantastischen Tag...



Just DO it - now...