

# Wellness für Körper, Geist und Seele

Schönheit beginnt  
in deinem Kopf.  
Nicht in deinem Spiegel.



## Um was geht es?

- Stressbewältigung
- Entspannungstechniken
- Yoga
- Achtsamkeit im Alltag
- Körperakzeptanz
- Selbstliebe

