



4. alkalom

Válg képessé érezni a benned
mozgó érzelmeket a maguk
nagyszerűségében és
egyedülállóságában!

4. alkalom

- * Paraszimpatikus idegrendszer hangoló gyakorlatsor
 - * Légzőgyakorlat (doboz légzés)
 - * Szomatikus gyakorlatok
- * Naplózás – Fa vizualizációk (a paraszimpatikus idegrendszerben megélt legjobb önmagad)
- * Alkalom záró Naplózó kérdések az online térben!

Köszönöm az együtt töltött
időt!

Minden nap légy egy kicsit jobban
és légy egyre több forrásban
gazdagabb!

Gyakorolj minden nap!