

Impulskarten für Wohlbefinden und Selbstreflektion

geschrieben von Redakteur | Mai 7, 2021



Wer Herausforderungen des Alltags mit fürsorglichem Handeln begegnet, fördert sein Wohlbefinden und beugt Stress vor. Die „Selbstfürsorge Schatzkiste“ lädt spielerisch dazu ein, eine grundlegende Fürsorge für sich selbst zu aktivieren und weiterzuentwickeln. Armin Krenz hat sie sich näher angesehen.