

Woche 1



Ich will das!

Super! Die erste  
Woche ist geschafft!

Woche 2



Ich kann das!

Weiter so!

Woche 3



Ich mach das!

Bald geschafft!

Woche 4



Ich schaff das!

Du bist klasse! Bravo!

## Deine 4-Wochen Morgen-Challenge



- 1 Glas warmes Zitronenwasser am Morgen
- eine Minute bewusstes Atmen und Dehnen
  - tief einatmen → nach hinten dehnen
  - nach vorn dehnen (Katzenbuckel) → langes ausatmen

