

# 10-Tages-Challenge für mehr Leichtigkeit

10 KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Du bekommst jeden Tag eine neue Übung, die du in deinen Tag integrieren kannst. Achte darauf, ob dir diese Übung gut tut und du sie vielleicht in Zukunft öfter durchführen möchtest. Wenn du magst schreibe dir jeden Tag auf wie es dir gegangen ist um deine Lieblingsübungen heraus zu finden.

Viel Spaß!

