

Einführungsprogramm zu BiBi

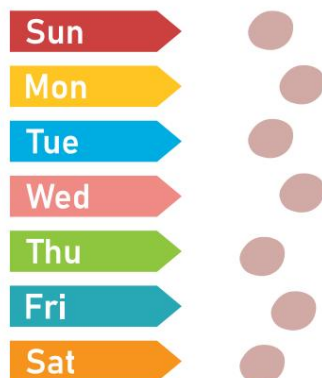
Woche 1



Kreuzen Sie an, wenn Sie einen abgeschlossen haben

Testen Sie zunächst alle Übungen und spüren Sie, was Ihnen liegt. Das kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein, also probieren Sie ein bisschen herum. 2 Minuten pro Tag sind ok. 5 Minuten sind sogar noch besser :)

Tägliches Protokoll #yMinuten



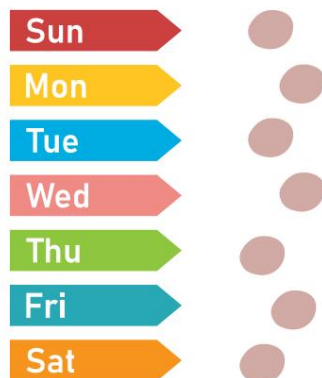
Woche 2



Wählen Sie Ihren Favoriten

Wählen Sie diese Woche Ihren Favoriten. Sehen Sie sich die Videos und Materialien unten an. Versuchen Sie, 4 bis 6 Minuten pro Tag zu erreichen.

Tägliches Protokoll #yMinuten



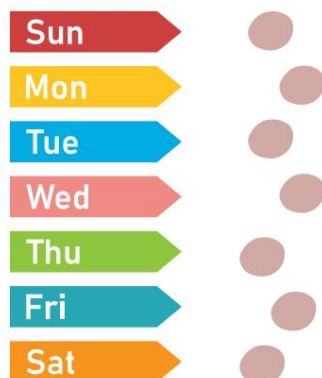
Woche 3



Graben Sie tiefer und spüren Sie die Veränderung

Jetzt beginnen Sie, den wahren Nutzen zu spüren. Machen Sie weiterhin täglich Ihre Übungen und steigern Sie diese, wenn möglich, auf 10 Minuten pro Tag.

Tägliches Protokoll #yMinuten



Weitere Videos, Anleitungen und Best Practices finden Sie hier



MindMind
Psychische Balance