

Dem Gruppechef säin Entspannungstipp

Du bass gestresst no engem ustrengende Schouldag oder Schaffdag.

Hei dem Gruppechef säi Rezept fir no engem stressegen Dag ze entspanen:

Sech mat engem gudden Buch an e rouegen Eck mat lueser Hannergrondmusek setzen an eng hallef Stännche an eng aner Welt andauchen.

ODER

Wanns de wëlls entspanen an an engems nach wëlls kreativ sinn, dann ass dat heite genee dat Richtegt:

E Mandala ausmolen



Wat brauch ech dofir:

- eng Mandalavirlag:

Am Pdf si schonn e puer Virlagen fir erauszedrücken.

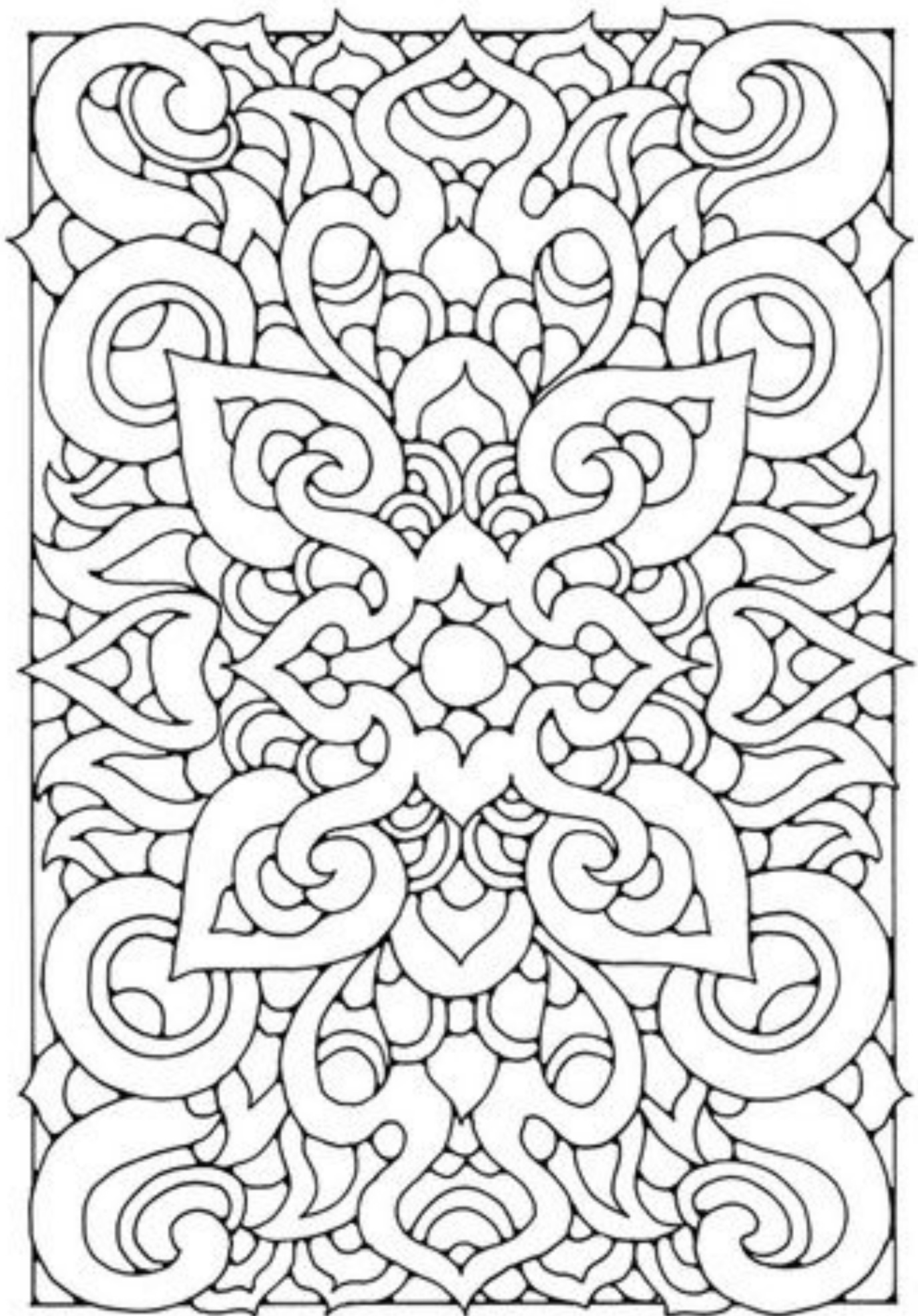
Am Internet fënnt een och eng Hellewull u Mandalaen, déi gratis zougänglech sinn an och kënnen erausgeprint ginn.

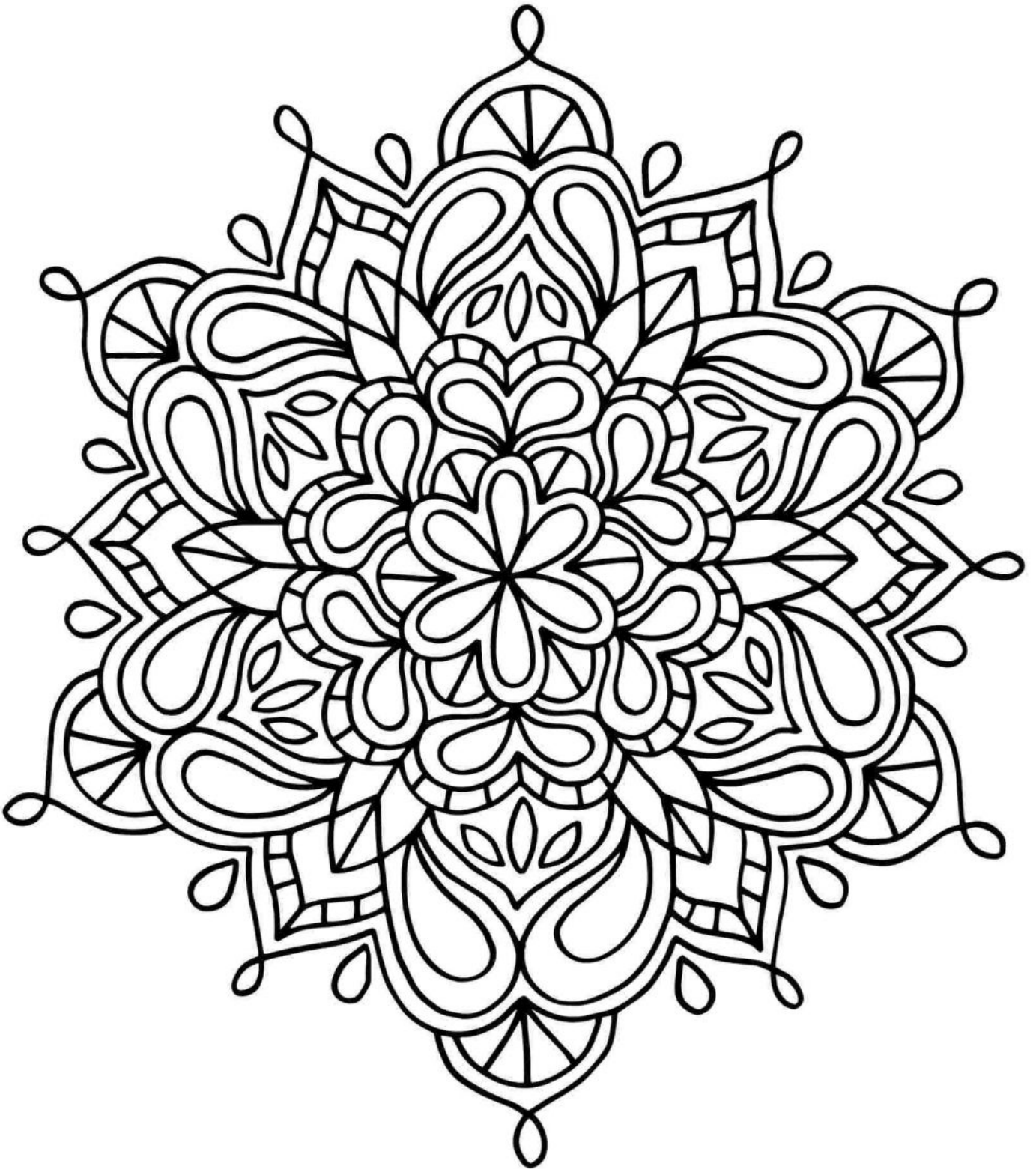
<http://www.mandala-4free.de/en/index.htm>

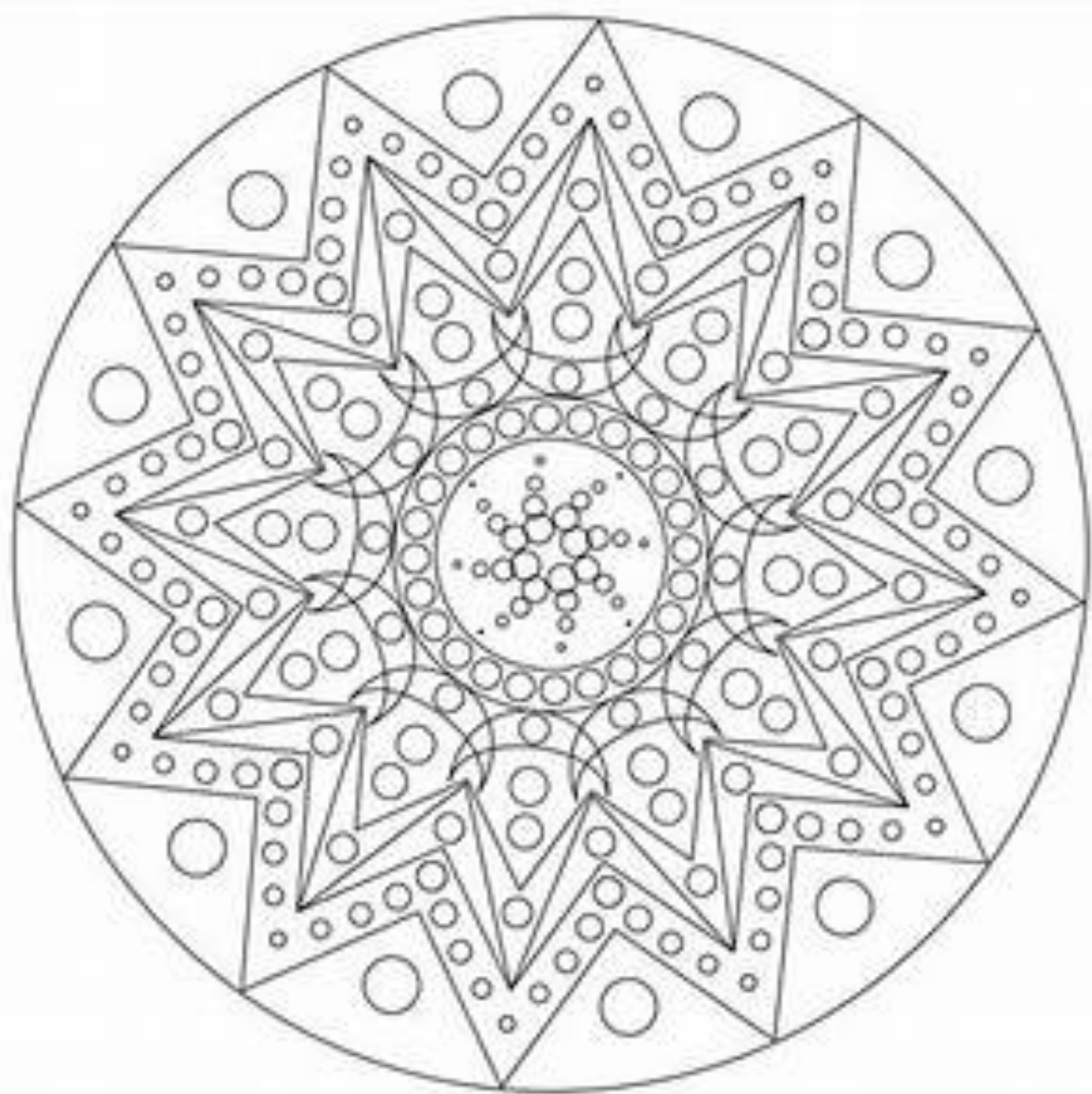
<https://www.free-mandalas.net/>

- Tuschbicken oder Bläistëftsfaarwen

Vill Spaass beim Ausmolen









#211630364