

21 Wohlfühl-Momente

[1 – Genuss-Räkeln](#)

[2 – Shake it](#)

[3 – Energie-Tankstelle](#)

[4 – der liegende Baum](#)

[5 – dynamische Seitbeuge](#)

[6 – Glücks-Moment](#)

[7 – Verbindung mit deinem Herzen](#)

[8 – passiver Fisch](#)

[9 – Keks-Verbrennungs-Maschine](#)

[10 – Genuss-Moment](#)

[11 – 4-Phasen-Atmung](#)

[12 – halbe Brücke](#)

[13 – seitliche Nacken-Dehnung](#)

[14 – Leichtigkeit spüren](#)

[15 – Verbindung Herz und Hirn](#)

[16 – Engelsflügerl](#)

[17 – Wurzeln auf der Nackenrolle](#)

[18 – Einfach Sein](#)

[19 – mystischer Drachen-Atmung](#)

[20 – Wasserfall](#)

[21 – Mischmaschine](#)