

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

Einatmen

04



BOX BREATHING



Deine tägliche Atemübung

10 Minuten

NERVOUS SYSTEM RESET

Start

für dich neu favoriten morgens ab

10 Minuten
BOX BREATHING

8 Minuten
CONFIDENCE BOOST

5 Minuten
MORNING BREATH

4 Minuten
ATMEM PAUSE

3 Minuten
TAGES START

7 Minuten
7-4-8 ATMUNG

9 Minuten
ABEND ROUTINE

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN

AUSATMEN

AUSATMEN

EINATMEN

EINATMEN

EINATMEN