



Heilpraktikerin
Stefanie Rochelt

Essen:

Was?

Wieviel?

Wie oft?

Ziel?

Trinken:

Was?

Wieviel?

Ziel?

Bewegung:

Welche?

Wie oft?

Ziel?



Heilpraktikerin
Stefanie Rochelt

Atmen - durchatmen – für sich

Was?

Wie oft?

Ziel?

Schlafen:

Wieviel?

Wann / Uhrzeit?

Ziel?

Liebe – Verbundenheit – Freundschaft:

Soziale Kontakte?

Wie oft?

Ziel?
