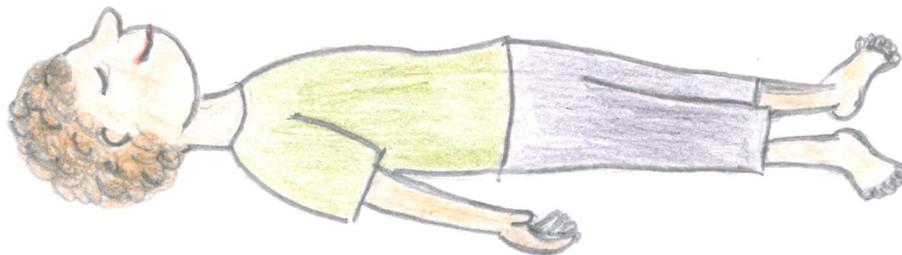


### Yogischlaf (Savasana)

- Lege dich mit dem Rücken auf den Boden.
- Lasse deine Füße ganz locker und entspannt nach außen Kippen. Deine Arme liegen neben deinem Körper, die Handinnenseite zeigt nach oben.
- Schließe deine Augen und habe schöne Träume.

Die Übung für einen entspannten Schlaf.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

