

Christiane Unger/Coach Stressmanagement

Die Kunst der kreativen

Stressreduktion



Das Malbuch als Date mit MIR

Christiane Unger
Coach Stressmanagement & Paarberaterin

Die Kunst der kreativen Stressreduktion

Malen bietet einzigartige Möglichkeiten zur Selbstreflektion und Entspannung.

Dieses Malbuch ist konzipiert, dass Du Dir kleine Inseln der Auszeit schaffst.

Mache Dir eine schöne Tasse Tee/Kaffee, lege eine entspannende Hintergrundmusik ein und lasse deine Seele baumeln.

Ich wünsche Dir hierbei viel Spaß.

Mit herzlichen Grüßen

Christiane Unger



Alle Inhalte dieses Malbuchs sind urheberrechtlich geschützt ©.
Wer unerlaubt Inhalte kopiert oder veräußert, macht sich gemäß §106 ff. UrhG strafbar und muss außerdem mit Schadensersatz rechnen.

Das Workbook wurde mithilfe Canva erstellt.
Quelle: <https://www.canva.com>



„Stress adē – Stift raus! Entdecke die Magie des Ausmalens.“

In unserem hektischen Alltag sind Momente der Ruhe selten. Dieses Malbuch hilft dir, Stress abzubauen und zur inneren Balance zu finden.

Beim Ausmalen kannst du dich entspannen und neue Kraft tanken.

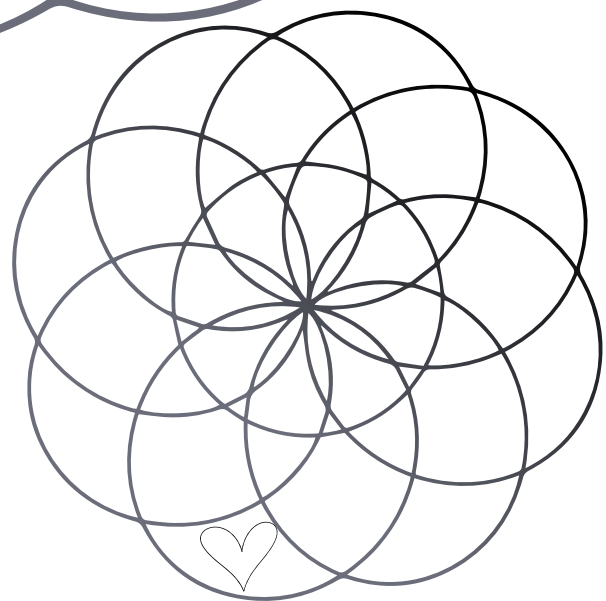
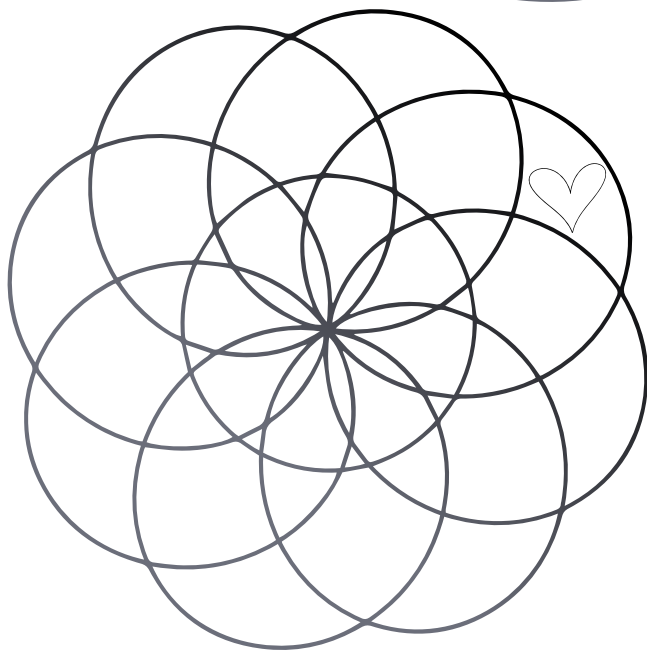
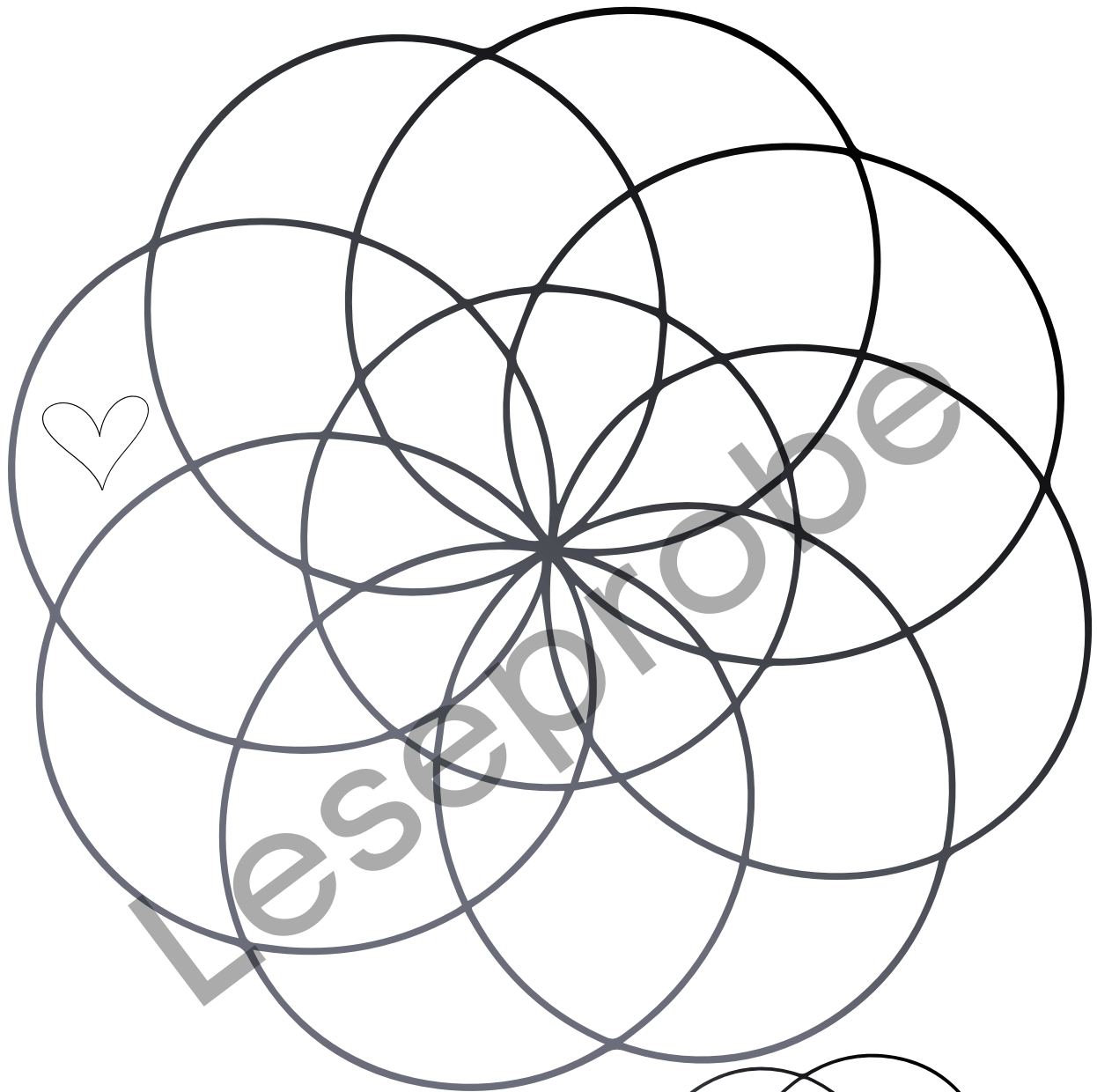
Die abwechslungsreichen Designs sorgen dafür, dass du den Kopf frei bekommst und gleichzeitig etwas Wunderschönes für Dich persönlich erschaffst.

Dieses Malbuch ist dein perfekter Begleiter, um dem Alltag zu entfliehen und die Seele baumeln zu lassen.

Egal, ob du auf der Suche nach Entspannung bist oder deine kreative Ader ausleben möchtest – hier findest du beides.

Jede Seite lädt dazu ein, kleine Kunstwerke zu schaffen, während du zur Ruhe kommst und den Moment genießt.

Nutze das Malbuch um zu reflektieren und Dich neu auszurichten.



Entspannt beginnen

