

Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



**Fenster öffnen,
tief ein- und ausatmen**



**Arme locker kreisen -
im eigenen Rhythmus**



**“Es ist nie zu spät für
einen neuen Anfang.”**



**Abschluss:
Tee/Kaffee genießen**

**Montags 08:00 Uhr -
Bewegung & Herz
KW 34 / 2025 / #01**



Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



**Schulter rollen - tief
atmen**



Füsse im Sitzen heben



**Arme weit öffnen -
willkommen**



**Jeder Montag ist ein
Neuanfang**

**Montags 08:00 Uhr -
Bewegung & Herz
KW 35 / 2025 / #02**

