

# 5 Minuten - Entspannung...



**Auch wer kaum Zeit hat - hat doch meistens 5 Minuten zur Verfügung!**

Nutzen sie die **5 Minuten-Entspannung**, um zwischendurch Stress abzubauen und Energie zu tanken.



**BVEP**

Berufsverband für  
Entspannungspädagogen e.V.