

Anti-Stress-Zettel



Kopf hier
einschlagen
lassen

- 1. Vorlage auf eine harte Unterlage legen (NUR Erwachsene!)**
- 2. Anweisung im Kreis befolgen!**
- 3. Wiederholen bis der Stress verflogen ist oder sie bewusstlos sind.**
- 4. Maximal 4 x täglich wiederholen, wenn erforderlich.**
- 5. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn der Kreis rot wird!**