Morgenroutine

Aufwachen,
Regelmässige Weckzeit

Wasser oder Tee trinken

Tagesimpuls lesen, schreiben, klare Absicht für den Tag formulieren

Dehnen, 5-Min. Yoga

Körperpflege

Morgen-Capuccino

Was, wenn alles möglich wäre?

Alexandra Herren
BusinessCoaching
WWW.ALEXHERREN-COACHING.CH
WASSERMATTWEG 32 | 3176 NEUENEGG