

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

RESSOURCEN LISTE

Meditation

Ressourcen von Kind Guide Tobias

- Stresstest - individuelle Tipps für Dein Stresslevel
- Checkliste Meditation - in 8 Schritten perfekt vorbereitet
- Quickstart Kurs Meditation -
- Masterclass Meditation und Achtsamkeit

Hilfsmittel

- Sitzkissen
- Akkupressurmatte
- Nackenrolle
- Yoga-Blocks für die Knie

Bücher

- The Mind Illuminated (Standardwerk zur Meditation)
- Handbuch Meditation