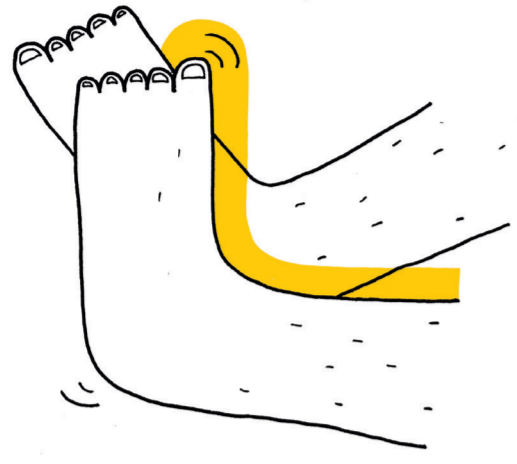


WAS DU BEI STRESS TUN KANNST...



MASSIERE DEINE FÜßE



ATME 5 MAL TIEF EIN UND AUS



SCHREIBE AUF, WAS DICH NERVT UND WARUM



TELEFONIERE MIT EINEM LIEBEN MENSCHEN



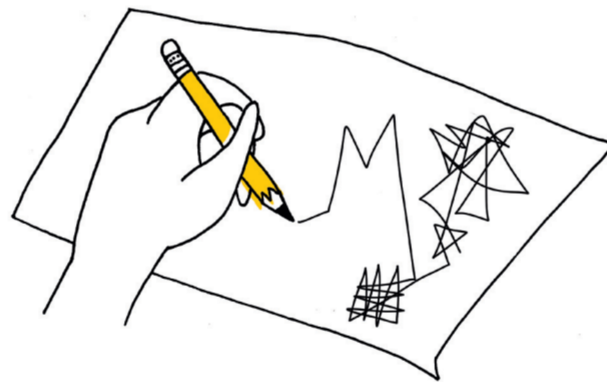
HÖRE MUSIK, DIE DICH ENTSPANNT



SCHREIBE DIR EINE LISTE, WAS ZU TUN IST



SCHAU DIR EIN LUSTIGES TIERVIDEO AN



ZEICHNE EIN BILD DAVON, WIE ES DIR GERADE GEHT



SCHREIBE DIR EINE LISTE, WAS DICH FREUT UND WARUM



SCHREIE IN EINEN POLSTER



HÖRE EINE GESCHICHTE, DIE DU MOCHTEST, ALS DU NOCH KLEIN WARST



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT UND MACHE ETWAS SPORT

WAS HilFT DIR BEIM ENTSPANNEN?