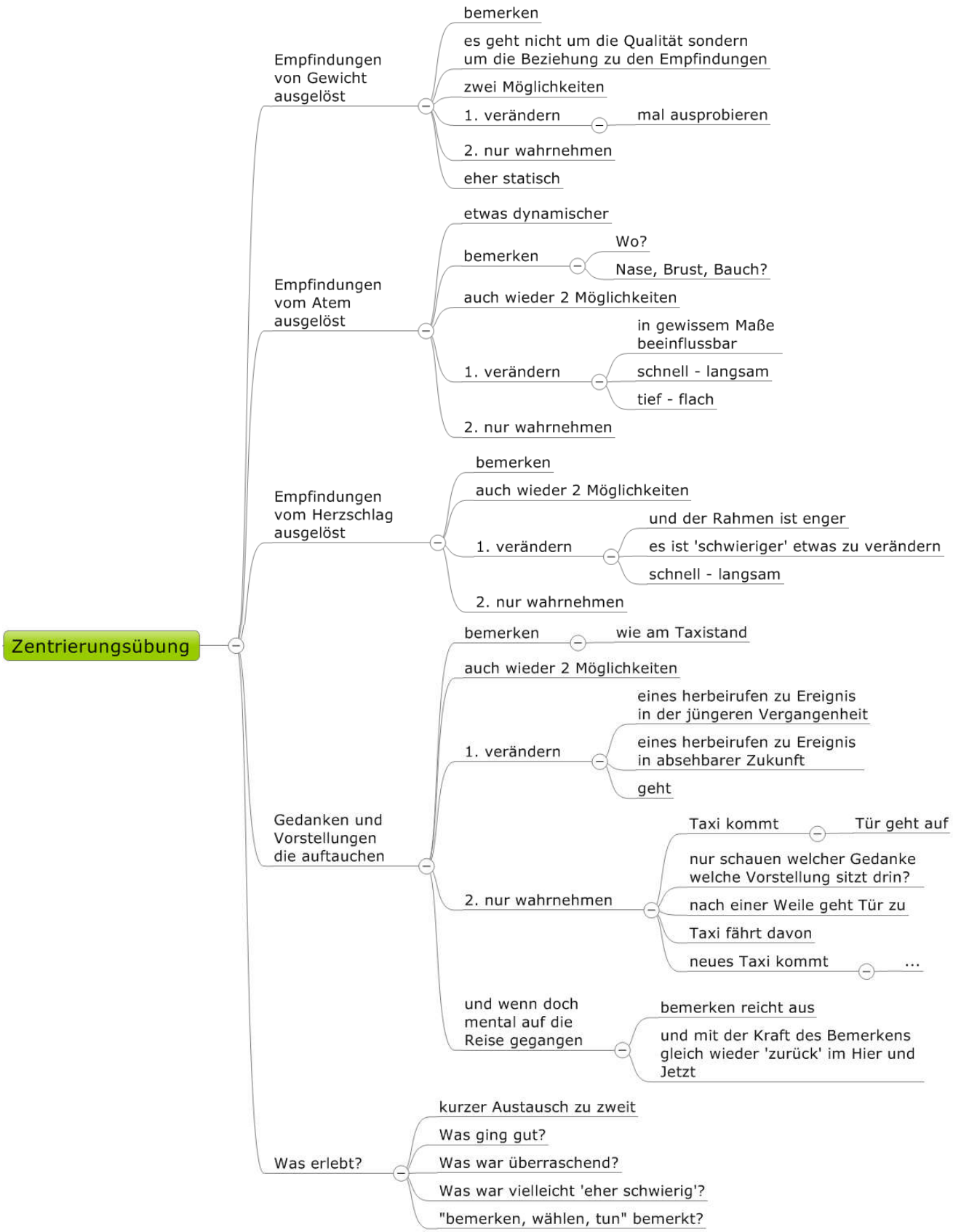
Zentrierungsübung



Inspiriert durch die Centering Plus Relaxation Exercise von Hank Robb.