

Schwanger- Einstellung: Brauche euren Rat...

Beitrag von „KungLu“ vom 26. Januar 2012 20:34

Was eventuell noch einer Überlegung wert wäre, wenn du schon sagst, dass du leicht gestresst bist, dass du dir bei Schulwechsel und spürbar zunehmendem Stress bewusste Entspannungspausen in welcher Form auch immer zulegst, das kann professionell begleitet werden, muss aber natürlich nicht. Autogenes Training, Entspannungsyoga, da gibts ja so viel, Massagen, lokale Anbieter mit heißen Öl-Behandlungen, ... sich mal bewusst und regelmäßige ne Auszeit nehmen - muss man halt schauen, was zu einem passt. Außerdem zahlst du nur für eine Person, bekommst aber eine Behandlung für 2 👍

Nur so ein Gedanke

Grüße