

Ich bestimme
selber, was mein
Körper braucht!

Ich schaue
wohlwollend auf
mich!

Ich bin es mir wert,
selbstfürsorglich zu
sein!



Ich denke an die
Gruppe und gestehe
mir all das zu, was
ich euch wünsche!

Ich gebe mir Zeit für
mich und für
Pausen!

