



# DOWNLOAD SAMMLUNG

## REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Hier findet ihr alle Rezepte zum Nachkochen.



## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Hier findet ihr alle 17 Achtsamkeitsübungen als Audiodateien zum Download.



## ANGEBOTSKATALOG

Hier findet ihr Formate und Workshops geeignet für den schulischen Unterricht.



## NELE ACKERMANN

Projektleitung Gesund & Cool  
n.ackermann@ralfrangnickstiftung.de