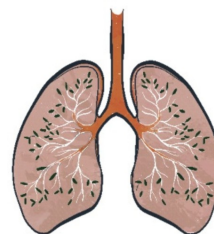




Yoga &
Meditation



Erholsamer Schlaf



Atemübungen



Kälteexposition



Sonnenlichtexposition



Lachen & soziale
Verbundenheit



Gurgeln &
Würgereflex



Summen, Chanten &
Singen



Tägliche Bewegung &
körperliche Aktivität

Polyvagal Institute 2025 * www.polyvagal.org