



SOS-KOFFER / NOTFALLKOFFER FÜR INNERE RUHE

Deine persönliche Sammlung für Momente, in denen alles zu viel wird.



1



ETWAS ZUM RIECHEN

Lavendel, Tee, Kaffee,
Duftöl.

2



ETWAS ZUM FÜHLEN

Stressball, glatter Stein,
weiches Tuch,
Massageball.

3



ETWAS ZUM ERINNERN

Foto, Lieblingssatz,
kurzer Brief an
dich selbst.

4



ETWAS ZUM HÖREN

Lieblingssong,
ruhige Playlist,
Naturgeräusch.

5

EINE MINI-ANLEITUNG

Wenn es zu viel wird:

- 1 Atmen.
- 2 Einen Gegenstand nehmen.
- 3 Einen Satz lesen.
- 4 Erst danach entscheiden.



WARUM ES HILFT:

Dein Nervensystem bekommt
ein Signal: Ich kann mir selbst
helfen.



Kleine Dinge.
Große Wirkung.
Genau dann.



DER SOS-KOFFER MUSS NICHT VOLLSTÄNDIG SEIN.
ER MUSS NUR ZU DIR PASSEN.



Immer
griffbereit



Zuhause,
im Büro,
unterwegs



Für dich.
Von dir.
Genau richtig.