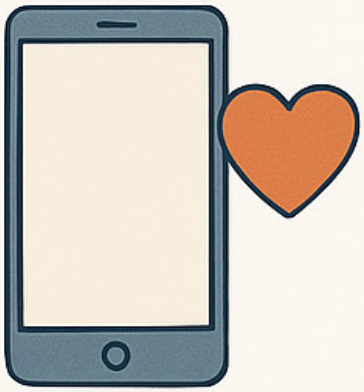


Atme durch –
du machst
das gut.



Heute 5 Minuten
Handy aus &
bewusst einatmen.



Sag heute einem
Kollegen Danke.



Gönn dir eine
kleine Auszeit.