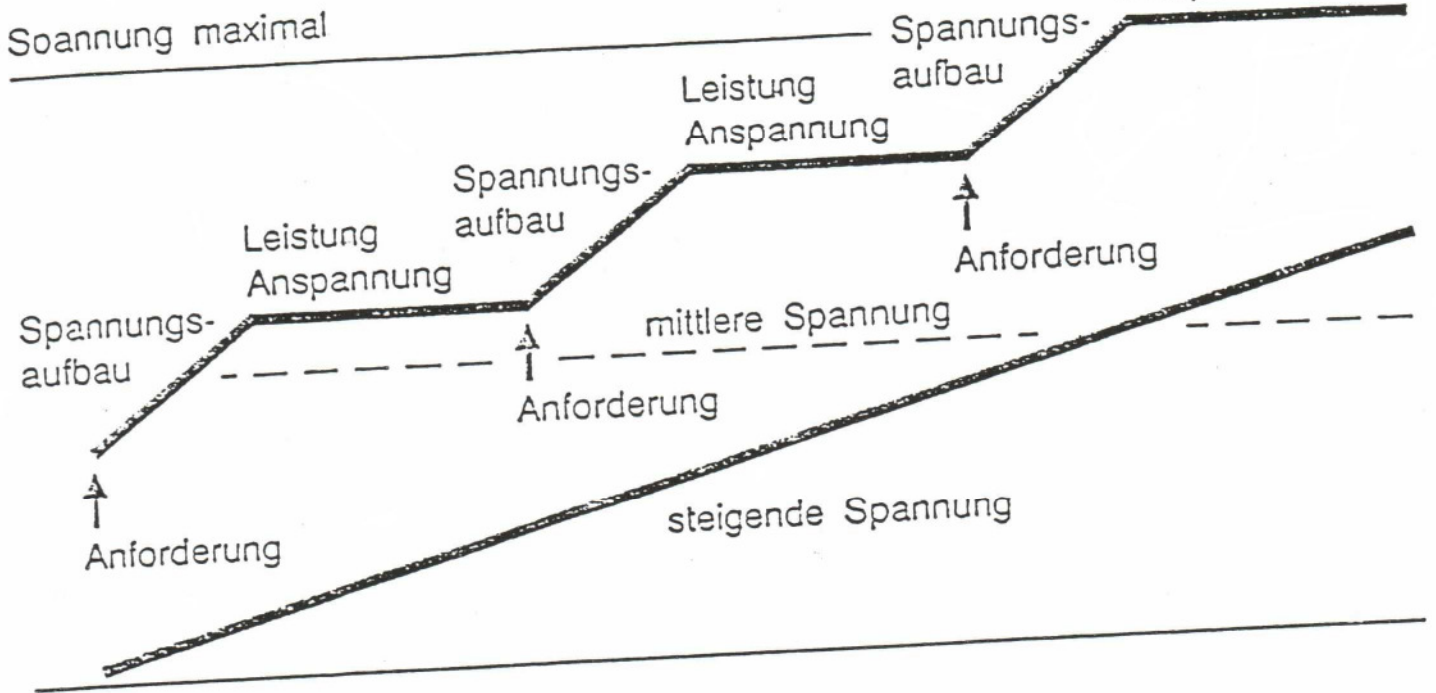


Spannungsaufbau ohne Entspannung



Ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Tagesablauf

