



So machst du deinen Stressball selbst:

Du brauchst nur einen Luftballon, Mehl und
einen Trichter.

Stecke den Trichter in die Luftballonöffnung
und befülle dann den Luftballon mit Mehl.

Zubinden, fertig!

Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität