

12

KLASSISCHE MUSIK

Man muss keinen besonderen Zugang zu klassischer Musik haben und schon gar nicht auf diesem Gebiet gebildet sein, um doch ihre tiefe Wirkung zu spüren.
Probiere es einfach mal aus, vielleicht auf Youtube oder Spotify.

Hier findest du eine 30-Minuten Playlist zum Eingrooven:

open.spotify.com

Musik aus dem 16. Jahrhundert soll Stress ganz wunderbar reduzieren.
Oder höre öfter deine Lieblingsmusik und horche immer mal wieder in neue Alben rein.

