



20. Dezember 2025

Ruhe im Moment finden:

☀ Heute bewusst im Laufe des Tages mehrmals
kurze Momente der Stille einlegen –
30 Sekunden,
um einfach zu sitzen,
den Atem zu spüren
oder
die Umgebung wahrzunehmen.

Diese kleinen Pausen helfen,
Klarheit und innere Ruhe zu schaffen. ✨