



**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. ✨