



**3. Dezember 2025**

**„Spüre den Moment 2–3 Mal am Tag“**

**✦ Heute bewusst im Laufe des Tages**

**2–3 Tätigkeiten richtig wahrnehmen –**

**z. B. Zähneputzen, Kaffee trinken oder Türen öffnen.**

**Fühle jeden Moment, spüre Bewegung, Geruch,**

**Geräusche und deinen Körper.**

**Kleine Achtsamkeit, große Wirkung. 🌿**