



11. Dezember 2025

Achtsam im Alltag:

grün Heute bewusst 2–3 Tätigkeiten
im Alltag genau wahrnehmen –
z. B. Hände waschen, Kaffee trinken
oder
auf den Weg zur Arbeit.

Spüre jeden Moment, die Bewegungen,
Geräusche und deinen Atem. ♡