



9. Dezember 2025

**Erdung im Alltag:**

🌿 Nimm dir heute 2–3 kurze Momente,  
um bewusst zu spüren,  
wie du stehst oder sitzt.

**Spüre den Boden unter deinen Füßen  
oder  
den Stuhl unter deinem Körper.**

**Ein kleiner Erdungs-Moment bringt Klarheit und Ruhe. ✨**