



**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. ♡**