



**8. Dezember 2025**

### **Kleine Pause für dich:**

🌿 Lege heute mehrmals eine kurze Mini-Pause ein.  
10–20 Sekunden reichen.

Atme einmal tief durch,  
entspanne deine Schultern  
und  
spüre kurz nach innen.

Diese kleinen Stopps bringen überraschend  
viel Ruhe in den Tag. ✨