



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. ✨