



2. Dezember 2025



Yoga-Philosophie:

Ahimsa – Freundlichkeit in allem, was du tust.

**Heute eine kleine Herausforderung:
Wähle bewusst 3 Momente im Laufe des Tages,
in denen du dir selbst mit Freundlichkeit begegnest – z. B.
geduldig reagieren, dich nicht kritisieren,
dir etwas Gutes gönnen.**

Jeder dieser Momente stärkt deine innere Ruhe. ✨