



**15. Dezember 2025**

## **Achtsam essen:**



Nimm dir heute bewusst mindestens  
eine Mahlzeit  
oder  
einen Snack  
richtig wahr.

Spüre den Geschmack, die Textur, den Geruch  
und wie dein Körper reagiert.

Essen bewusst zu genießen stärkt Körper und Geist. ✨