



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. ✨