



**1. Dezember 2025**

❖ Achtsamer Start in den Monat:

Nimm dir heute **mehrmals am Tag** kurze Momente für

**3 bewusste Atemzüge –**

beim Ankommen, Zwischendurch, oder bevor du

etwas Neues beginnst.

Kleine Pausen, große Wirkung. ❤