



NEW CHALLENGE

Achtsamkeits-Challenge



12.12 - 18.12



+400

Die Weihnachtszeit kann stressig sein: hektische Arbeitstage vor den Feiertagen, familiäre Verpflichtungen und festliche Vorbereitungen.

Mit unserer Achtsamkeits-Challenge möchten wir dir helfen, in der Woche vor Weihnachten täglich eine kurze Auszeit zu nehmen, um dich zu entspannen. Das Ziel ist es, 5 Achtsamkeitspunkte pro Tag zu erreichen.