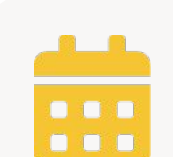




NEW CHALLENGE

Achtsamkeits-Challenge



23.01 - 29.01

Beginne das neue Jahr achtsam, positiv und mit klaren Zielen! Lege eine Pause für eine Atemübung ein, iss langsam und starte mit bewusster Achtsamkeit in den Tag. Wir laden dich ein, im Rahmen der Achtsamkeits-Challenge "Neues Jahr, neue Gewohnheiten" jeden Tag ein wenig für dein geistiges Wohlbefinden zu sorgen. Schaffe neue gesunde Gewohnheiten, indem du eine Woche lang mindestens 5 Achtsamkeitspunkte pro Tag erreichst.