



WeihnachtZENtspannung

Gib weihnachtlichem Stress keine Chance

Achtsamkeits Challenge: 18.12. - 24.12.

Stille Nacht, heilige Nacht. Nun ja, Geschenke organisieren, Festmahl zubereiten, Weihnachtsbaum schmücken... Weihnachten ist nicht nur besinnlich, sondern, mal ehrlich, manchmal auch stressig. Wir führen dich aus dem Stress-Strudel zu einem Ort der Ruhe und Gelassenheit. Nimm dir eine kurze Auszeit und starte wieder entspannt durch. Mach mit bei unserer weihnachtlichen Challenge: Sammle täglich 5 Achtsamkeits-Punkte mit entspannenden Meditationen. So wird Weihnachten besinnlich.

