



Ein achtsamer Start

Schließe 3 Achtsamkeits-Einheiten deiner Wahl ab

Mission: 04.01 - 14.01

Mit dem Start ins neue Jahr möchten wir dich dazu ermutigen, dein mentales Wohlbefinden zu einem Neujahrsvorsatz zu machen. Es gibt wohl kaum einen besseren Zeitpunkt, um diesen Schritt zu einem achtsamen Leben zu machen. Mit dem Abschluss dieser Mission erhältst du das Wissen und die Techniken, um Entscheidungen zu treffen, die sowohl deinem Geist als auch deinem Körper gut tun. In dieser Mission geht es um die Kraft der Achtsamkeit und wie sie dein allgemeines Wohlbefinden stärken kann.

