



Eine Reise zu mehr Harmonie

5 Achtsamkeits-Punkte pro Tag

Achtsamkeits-Challenge: 15.01. - 21.01.

Begib dich mit unserer Achtsamkeits-Challenge vom 15. bis 21. Januar auf eine Reise der Selbstfindung und Gelassenheit. Deine Aufgabe: Sammle jeden Tag 5 Achtsamkeits-Punkte und ergründe die Kraft des Jetzt. Nimm dir für das neue Jahr vor, jeden Moment der Achtsamkeit zu nutzen, um dein geistiges Wohlbefinden zu steigern. Bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang für einen erfüllten Start ins Jahr 2024!

