

# Dein Impuls für Juni

**Je stärker die kollektive Spannung, desto wichtiger deine innere Ruhe.**

**Nimm dir täglich 15–30 Minuten:**

- **Meditation, Prayer, Stille**
- **Natur, unter einem Baum sitzen, Spaziergang**
- **Qi Gong, Tai Chi, Yoga**

**...und schalte dein Handy immer wieder bewusst aus**

