

Dein Impuls für April

Was möchtest du initiieren?

Wo wünschst du dir einen Neuanfang?

☞ **Schreib es auf.**

☞ **Gehe in den nächsten Tagen einen konkreten Schritt.**

Und:

Bewege deinen Körper täglich 15–30 Minuten.

Tanzen. Schütteln. Laufen. Radfahren.

Bewegung hilft, diese Energie zu integrieren.

