

Ein Moment auf dem Feldweg

Category: Achtsamkeit, Goldblättchen, Leben

16. Juli 2026



Manchmal braucht es nur wenige Sekunden, um einen Tag ein kleines bisschen schöner zu machen.

Reha in der Eifelklinik

Category: Achtsamkeit, Leben

16. Juli 2026



Wenn mir Anfang des Jahres jemand gesagt hätte, dass ich das Frühjahr 2026 damit verbringen würde, meinen Körper zu beugen, meine Seele zu lüften und über die Kunst des richtigen Atmens zu philosophieren, hätte ich vermutlich laut gelacht. Aber tja: Manderscheid und die Eifelklinik hat mich eines Besseren belehrt.