



Nach einem warmen, aufregenden und erlebnisreichen Sommer kann es auch schön sein, mit einer Portion Achtsamkeit seinem Körper und Geist den Raum zu geben, runterzufahren und bewusst in die kühlere Jahreszeit einzusteigen.

Tu dir etwas Gutes, nimm das Würfelorakel zur Hand und entdecke die Kunst, im Moment zu leben!

Mit über 216 Kombinationen kannst du spielerisch Selfcare aus den Bereichen positive Psychologie, Achtsamkeit und Minimalismus in deinen Alltag integrieren.