

4

Tipps

Wenn's langsam sein soll!

### Achtsames Zähneputzen!

Du hast richtig gelesen!

Aus dem Zähneputzen kannst DU eine geniale Achtsamkeitsübung machen.

Nutze das Zähneputzen als "Me-Time".

Atme einmal tief ein und aus, bevor du zur Zahnbürste greifst. Lass nun alle anderen Gedanken außen vor und bleibe mit der vollen Aufmerksamkeit beim Zähneputzen. Nicht schummeln und im Kopf schon die Einkaufsliste für morgen schreiben.