

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Quittengelee“ vom 23. Dezember 2024 12:10

"Meditiere jeden Tag 20 min, es sei denn, du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde."

Ich weiß, wie anstrengend Pflege, kleine Kinder, großelternloses Dasein und all das ist. Ich habe auch jahrelang Sport und somit meine Gesundheit vernachlässigt. Das kann ich jetzt ausführlich erläutern oder es lassen, es interessiert am Ende niemanden außer den eigenen Körper und die eigene Psyche.