

**Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele darin wohnen kann!**

- Hildegard von Bingen

*Wie wärs heute mal mit Früh- oder Spätgymnastik?
Auf dem Balkon, im Garten, am offenen Fenster mit oder
ohne Youtube-Anleitung, aber so, dass sich unser Body hinterher wohlfühlt,
die Seele sich entspannt und unser Geist wieder fit und aufnahmefähig fürs Lernen ist.*

