

**24. März 2019**

**Die Wärme verleitet zum übertriebenen Arbeiten**

Meine Kinder, jetzt, wo vielerorts der Frühling sich mit seiner freundlichen, warmen Seite zeigt, fangen viele Menschen mit einem übertriebenen Frühjahrsputz und einer "Extrem-Räumaktion" an. Der Körper ist dieses aber nach dem doch oftmals langen Winter noch nicht so gewohnt und da kann es schnell zu Erschöpfungssituationen kommen. Deshalb empfehle Ich euch, alles langsam, aber bewusst anzugehen und auf euren Körper zu hören, wenn er Signale sendet, dass er eine Pause benötigt oder aber für diesen Tag genug gearbeitet hat. Amen.