

**6. Juli 2021**

**Bewegung und Ruhe**

Meine Kinder, ihr wisst ja, dass Bewegung sehr wichtig ist – aber auch die Ruhe. Soll heißen: Gerade jetzt, im Hochsommer, ist es immens wichtig, genau darauf zu achten, dass ihr eure Bewegungen regelmäßig ausübt und ebenso Pausen der Ruhe einhaltet. Euer Körper wird es euch danken! Denkt auch weiterhin daran, genügend gesegnetes Wasser zu trinken. Amen.