

**4. November 2022**

**Lachen und Strecken ist gesund!**

Meine Kinder, ihr fragt Mich immer wieder, was denn gesund sei. Nun, von Herzen lachen – ohne jemanden zu beleidigen – und sich regelmäßig strecken! Schaut euch nur einmal an, wie groß bzw. lang sich eine Katze machen kann, wenn sie sich streckt! Achtet darauf, was Tiere tun, wenn sie frei leben können. Wer sich von Herzen freut und liebevoll lacht, tut mehr für seine Gesundheit, als er sich vorstellen kann. Alles wird gut! Amen.