

25. Januar 2024
Schlaf ist wichtig

Meine Kinder, wenn ihr in diesen recht unruhigen Zeiten nachts manchmal zu wenig Schlaf bekommt, so hört auf euren Körper, wenn er euch signalisiert, dass er diesen Schlaf nachholen möchte. Ausreichender Schlaf ist in diesen Zeiten wichtig! Auch wenn es scheinbar nur wenige Minuten manchmal sind, solltet ihr sie eurem Körper gönnen. Alles wird gut! Amen.