

# Gesunder digitaler Adventskalender



Genieße in diesem Jahr eine achtsame und gesunde Winterzeit. Gemeinsam möchten wir jeden Tag ein „gesundes Türchen“ öffnen und dich mit vielfältigen Impulsen und Inspirationen für die kalte Jahreszeit überraschen.

Freue dich täglich auf wertvolle Anregungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Gönn so deinem Körper und Geist etwas Gutes und starte voller Energie in eine entspannte Winterzeit.

## Ab dem 1. Dezember geht es los!



Klicke dich ab dem 01.12.2024 hier rein:

<https://dhw-stuttgart.adventskalender.digital/>