

WERDE ZUM
ACQUAMANIAC!



♥ I love Micro Habits ♥

WASSER, DEIN LEBENSELIXIER

- ✓ Lass Deine Schiffchen flitzen
Wenn die Quellen versiegen



- ✓ Erneuerung & Balance in 1 Tropfen
Warum Wasser wertvolles Lebenselixier ist



- ✓ Wasserwunder - Zeitreise
Flute Deinen Tempel



- ✓ Wasser - Wertvolle Energiequelle
Werde zum Sommelier Deines Lebens



- ✓ Wasser meets Tradition
Balanciere Dein TCM-Element Wasser



- ✓ So wirst Du zum Acquamaniac
Installiere Dein individuelles Wassertrinkritual



♥ I love Micro Habits ♥

-|-

✓ Über mich 

✓ Gewinn für deine Gesundheit 

✓ Coaching | Wasser | Kartenset 

✓ Rechtlicher Hinweis | Urheberrecht 



In einem Land vor unserer Zeit, wo Realität und Fantasie miteinander verschmelzen, existierte einmal eine lebendige Wasserstadt, so einzigartig und beeindruckend, wie man sich eine Stadt mit Tausend Stegen und Brücken nur vorstellen kann. Eingebettet in ein malerisches Tal durchzogen unzählige Wasserstraßen die Viertel wie pulsierende Lebensadern.

Entlang der Wasserwege schmiegten sich die Häuser eng aneinander wie Zellen in einem menschlichen Körper und die Entfernung zur offenen See war kurz. Tagein tagaus sprangen die Bewohner in ihre Schiffchen, um zur Arbeit zu fahren und ihren Pflichten nachzukommen. Jeder in der Gemeinschaft hatte eine wichtige Aufgabe und trug zum harmonischen Ablauf des großen Ganzen bei.

Auf den Wasserstraßen des kleinen Stadtstaats herrschte reger Verkehr. Schiffchen flitzten hin und her und transportieren Menschen, Lebensmittel und Güter des täglichen Bedarfs. Eine besondere Rolle kam dabei der öffentlichen Müllabfuhr zu, die sich um den Abtransport der Abfälle kümmerte und so die Versorgungswege frei und sauber hielt. Das kleine Städtchen florierte und seine Einwohner führten ein unbeschwertes und glückliches Leben.

Doch eines Tages brach eine schreckliche Dürre über der Wasserstadt herein. Der Himmel hielt seine Schleusen geschlossen und die Wasserstraßen trockneten aus.

Die Menschen konnten ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen und die Versorgung in der ganzen Stadt kam zum Erliegen. An den Ufern und Landestegen sah man allerorts auf Grund gelaufene Schiffchen. Eine Weile konnten die Einwohner noch von ihren Vorräten leben, aber bald schon fingen sie an, in ihren Häusern Hunger zu leiden. Auch der Müll wurde nicht mehr abtransportiert und es begann, überall bestialisch zu stinken. Das Leben in dem einst so quirligen Ort stand still.

Als die Verzweiflung in der Bevölkerung ihren Höhepunkt erreicht hatte, frischte der Wind plötzlich auf und große Regenwolken zogen am Himmel auf. Endlich.... die ersten dicken Regentropfen fielen auf den ausgemergelten Boden. Die lang ersehnten Himmelstränen vergossen sich über der Stadt und schon bald waren die ausgetrockneten Flussbetten wieder bis zum Rand mit Wasser gefüllt.

Alle Einwohner – ob klein oder groß, jung oder alt – standen jubelnd auf ihren Balkonen. Nachdem die Schiffchen wieder ihre Versorgungsfahrten aufnehmen konnten, kehrte der beschauliche Alltag langsam in die kleine Stadt zurück...

♥ I love Micro Habits ♥

Der **menschliche Körper** ist ein genauso faszinierendes Universum aus Zellen und Organen. Wasser ist Hauptbestandteil unserer Zellen und fungiert als Medium beim Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten. Jeden Moment unseres Seins ist unsere „Wasserstadt“ um Homöostase bemüht, geht es darum, unser System im Gleichgewicht zu halten. Wasser ist dabei das Medium, das all die Schiffchen mit essenziellen Molekülen an Bord auf ihre Reise schickt, um uns am Leben und gesund zu erhalten.

Im Grunde genommen sind wir **wandelnde Wasserreservoirs**. Wir kommen aus dem Wasser, unsere Körper bestehen zu 60-70% aus Wasser und die Bedeutung von Wasser ist für uns so alt wie das Leben selbst.

Unser Gehirn, ein wahres Wunderwerk der Natur, arbeitet unermüdlich und generiert hochfrequente elektrische Impulse. Neben Glukose, Elektrolyten, etc. braucht es ausreichend Flüssigkeit als Leitersubstanz, um auch morgen noch geistreiche „Blitzlichtgewitter“ zu produzieren.

Auch in unserer **Thermoregulation** spielt Wasser eine entscheidende Rolle, indem es uns als internes Kühlsystem dient. Ist uns heiß, dann schwitzen wir, indem wir Wasser über die Haut verdunsten und so Wärme abführen.

Fieber ist dabei ein besonderer Schutzmechanismus, der die Produktion von Antikörpern beschleunigt und Krankheitserreger bekämpft. Jedes Grad Anstieg der Körpertemperatur erfordert eine zusätzliche Zufuhr von 500 ml Wasser.

Hauchen wir einen Spiegel an, bildet sich sofort ein zarter Kondenswasserschleier auf der Glasoberfläche. Über unseren Atem geben wir jeden Tag einen ganzen Becher voll Wasser an die Umwelt ab.

Unsere **Nieren** sind unsere körpereigenen Wasserwerke und produzieren jeden Tag 170 Liter Primärharn. Eine unfassbare Menge, wovon wir nur noch 1,8 Liter ausscheiden. Sobald die Nieren nicht mehr funktionieren, wird uns erst bewusst, wie ernst die Folgen für unser ganzes System sind.

Durstige Organe und die Auswirkungen von Wassermangel: Wenn sich der kleine Durst meldet, ist das ein erstes Warnsignal des Körpers, dass ihm Wasser fehlt. Die Haut als unser größtes Organ zeigt schnell sichtbare Zeichen einer ersten Dürre. Sie trocknet aus.

Eine Störung des Gleichgewichts durch **Dehydation** kann schwerste Auswirkungen haben, die von leichter Müdigkeit über Konzentrationsmangel bis hin zu körperlichen Dysfunktionen wie Kopfschmerz und Schwindel reichen können.

Eine denkbar einfache Methode, um Wasserknappheit im Körper sichtbar zu machen ist der **Hautfaltentest**: Die Haut am Handrücken mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zu einer Hautfalte zusammendrücken. Unmittelbar nach dem Loslassen sollte sich die Haut in ihren ursprünglichen Zustand zurückziehen. Tut sie das nicht, ist es wirklich allerhöchste Zeit, den Körper zu „fluten“.

Kinesiologen haben darüber hinaus ihre ganz eigene Testalternative. Sie erhalten über den Muskeltest als Biofeedbackmethode des Körpers Zugang auch zu dieser wichtigen Information. Der kinesiologische Wassertest zu Beginn einer Sitzung stellt sicher, dass das System des Klienten ausreichend mit Wasser versorgt und damit für die nachfolgende Balance überhaupt lern- und aufnahmebereit ist.

Alte Weisheitstraditionen wissen lange schon, welch enorm positive Wirkung ein morgentliches warmes Glas Wasser auf die Darmbewegungen und damit auf die Verdauung hat. Dieses **Ayurvedische Wasser** kannst Du Dir leicht herstellen, indem Du Wasser in einem offenen Topf zum Kochen bringst. Deckel drauf, um den guten Wasserdampf aufzufangen und für ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen.

♥ I love Micro Habits ♥

In eine saubere Thermoskanne abfüllen – diese sollte nur für Wasser verwendet werden – und warm genießen. Durch längeres Erhitzen verändert sich die chemische Struktur des Wassers und es kann von unserem Körper so noch besser aufgenommen werden.

Ist **Leitungswasser**, wie es die Werbung verspricht, auf Dauer wirklich eine gute Alternative zum Wassertragen? In Deutschland regelt die Trinkwasserverordnung die Reinheit des Hahnenwassers. Sie stellt sicher, dass der Bevölkerung sauberes und unbedenkliches Wasser zur Verfügung steht. Bei der Trinkwasseraufbereitung werden gemäß festgelegten Grenzwerten zahlreiche Schadstoffe herausgefiltert. Allerdings verbleiben 20-30% der synthetischen Rückstände, die – puristisch betrachtet – beim Konsum von Leitungswasser in unseren Körper gelangen können.

Auf dem langen Weg durch die öffentlichen und privaten Zuleitungen vom Wasserwerk bis zum Wasserhahn kann das gereinigte Wasser möglicherweise erneut Schadstoffe in Form von Ablagerungen aus den Rohren aufnehmen.



In dem einen Moment zentriert uns die kraftvolle Ruhe des Wassers, im nächsten durchfluten lebendige Ströme jede Zelle unseres Seins. Wie sehr seine facettenreichen Farbnuancen, seine grenzenlos wandelbare Form doch Quelle der Inspiration sein kann!

Gemäß der Essenz asiatischer Kampfsportdisziplinen:

„Sei hart wie Wasser und nachgiebig wie Wasser“

Tauchen wir tiefer ein in die mystische Welt des Wassers und begeben uns auf einen kurzen Ausflug über alle Landesgrenzen hinweg und durch die Jahrhunderte: **Flüsse** waren schon in früheren Zeiten immer Versorgungs- und Lebensadern. Wer an einem Fluss lebte, konnte Wasserräder antreiben, seine Felder bewässern, war über den Fischfang mit Nahrung und über den Schiffsverkehr mit Handelsgütern versorgt. Und er hatte seine Trinkwasserversorgung gesichert. Der Nil durchfließt 11 Länder und ist mit seinen 6.650 km Länge möglicherweise der längste Fluss der Erde.

Schon **die alten Ägypter** verehrten ihn als Leben spendende Quelle. Die periodischen Überschwemmungen des Nilufers und sein fruchbarer "schwarzer Schlamm" verwandelten das Land entlang des Flusses über die Jahrhunderte in florierende Oasen. Seinen Anwohnern sicherte er damit reiche Ernten und anhaltenden Wohlstand.

Die fruchtbaren Landstriche entlang des Nils sind echte Weltwunder und so auffallend und riesig, dass sie sogar vom Weltraum aus mit bloßem Auge zu sehen sind.

Die Römer waren unbestritten Pioniere der Frischwasserversorgung und Abwasserentsorgung. Im Sommer, wenn die Temperaturen anstiegen, wurde das Wasser schnell ungenießbar und so entstand die erste Wasserleitung, die Aqua Appia. Mit der Zeit wurde daraus ein beeindruckendes Aquädukt-System, das die städtische Bevölkerung über weite Strecken mit frischem Wasser versorgte. **Kaiser Augustus** etablierte sogar eigens eine Wasserbehörde, deren Beamte sich mit der Begradiung des Tiberflussbetts und dem rasant wachsenden Wasserleitungssystem beschäftigte. Augustus hatte begriffen, wie wichtig gute städtische Hygienestandards für den Frieden innerhalb der Stadtmauern der Metropole waren. Man könnte auch sagen, er hatte die Macht des Wassers verstanden.

In der Antike war Trinkwasser nicht nur lebensnotwendige Ressource, es hatte oft auch **spirituelle Bedeutung** und war fester Bestandteil von Riten.



Verpackungsform Glasflasche versus Plastikflasche:
Der frische Geschmack des Wassers bleibt in Glasflaschen eindeutig länger erhalten, da Glas im Gegensatz zu Plastik Geschmack und Gerüche nicht absorbiert. Ich denke da zurück an einen unfreiwilligen Sommerversuch, als ich eine angetrunkene Plastikflasche mit Wasser neben meinem Schreibtisch vergessen hatte. Innerhalb von 2 Wochen im sonnengeschützten, relativ kühlen Arbeitszimmer war der Inhalt geruchlich derart gekippt, dass das Wasser nur noch ein Fall für die Toilette war.

Trinkwasser aus Glasflaschen ist nicht nur die gesündere, sondern auch die umweltfreundlichere Variante.

Apropos Geschmack: **Wasser-Sommeliers** sind die neuen Experten in Sachen Geschmack! Seit 2011 haben sich in Deutschland ausgebildete Wasserkenner im Verband "Wassersommelier Union e. V." zusammengeschlossen. Diese Connaisseure haben Wasser zum einzigartigen Genussmittel erhoben und können im Rahmen von Verkostungen sogar die feinen Unterschiede zwischen Wässern verschiedener Quellen wahrnehmen.

Aber worin liegt nun **die besondere Magie** dieses kühlen Nass? Spiegelt sich möglicherweise unsere Seele im Element Wasser und entdecken wir darüber unsere tiefe Verbundenheit zu Mutter Natur?

♥ I love Micro Habits ♥



Die Griechen glaubten an die **Heilkraft von Quellwasser** und errichteten ihre Tempel um die Quellen herum, wie zum Beispiel den Tempel der Artemis in Ephesos, dessen Quelle als heilig galt. Ganz bestimmt hatte Poseidon, ihr Gott des Wassers, ein ganz besonders wachsames Auge auf das ihm anvertraute Element.

Energy goes where attention flows bedeutet, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Auch Wasser kann – wie jede Materie – durch Informationen von außen energetisiert werden.

Hildegard von Bingen war im 12. Jahrhundert eine außergewöhnliche und mutige Frau, die auch in der Steinheilkunde als absolute Pionierin gilt. So beschrieb sie in ihrem Lexikon der Heilsteine 24 Steine sowie deren „Kraft der Strahlen“ auf den Menschen. Den Bergkristall brachte sie beispielsweise in Zusammenhang mit Schilddrüsenerkrankungen. Er soll seinem Träger darüber hinaus Ausdauer und Stärke bescheren. Den violetten Amethyst empfahl sie bei Flecken und Schwellungen der Haut sowie Insektenstichen und Chrysolith helfe, laut der heiligen Hildegard, als Edelsteinwasser gegen Fieber.

Diese wunderbar alte Tradition der Nutzung von Heilsteinen zur **Vitalisierung von Trinkwasser** gewinnt heute erfreulicherweise wieder an Bedeutung und findet tagtäglich mehr neue (Wasser)Anhänger.

♥ I love Micro Habits ♥

Wie Arbeiten des japanischen Wissenschaftlers **Masaru Emoto** aus den 1990er Jahren zeigen, kann Wasser durch ganz unterschiedliche Informationen von außen energetisiert werden. Seine bizarr-schönen Fotografien von Eiskristallen demonstrieren eindrucksvoll, dass sowohl Sprache als auch Musik die Wasserstruktur zu beeinflussen vermögen. Mit den Klängen von Enya-Songs beispielsweise erschuf er traumhaft harmonische Kristallstrukturen, während Crashmetallmusik die Eiskristalle wahrlich „crashte“, also richtiggehend zerstörte.

Auch wenn die Wissenschaft all diese Phänomene noch nicht abschließend erklären kann, bleibt die Vorstellung von der **energetischen Wirkung auf die Materie** ein absolut faszinierendes Thema.

Dem **Element Wasser** ist in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) der männliche Blasenmeridian sowie der Nierenmeridian als weibliches Pendant zugeordnet. Blockaden auf den Wassermeridianen können sich in „dunklen Wolken“ wie Angstlichkeit oder depressiver Verstimmung zeigen. Die TCM sieht den menschlichen Körper als ein großes Netzwerk aus Energiebahnen, den sogenannten Meridianen.

Der Nierenmeridian, beispielsweise, ist nicht nur für die physische Funktion der Nieren verantwortlich, er stärkt auch unsere Lebensenergie. Durch Blockaden auf diesem Meridian verliert nicht nur das Organ Niere seine volle Kraft, sondern auch die gesamte Lebensenergie wird geschwächt. Die TCM lehrt uns, dass reines Trinkwasser viel mehr kann als nur den Durst stillen, es bringt die körpereigenen Rhythmen in Balance.

Es wäre wunderbar, wenn ich Dich mit meiner Begeisterung infizieren und Dein Bewusstsein für das großartige Wasserelement schärfen könnte. Welches Wasser hat eine Chance, zu Deinem **Lieblingswasser** zu avancieren?

Entdecke **Dein persönliches Wasserritual** und tauche jeden Tag ein Stück tiefer in die erfrischende Welt des Wassers ein. Água da Vida – das Lebenswasser ist ein wahrlich besonderes Lebenselixier. Nähre auch Du den Fluss Deines Lebens und lass Deine Schiffchen flitzen!

=> **Wusstest Du**, dass bereits ein 2%iger Abfall der Wasserreserven unter den gesunden Normalstatus in unserem System zu einer 25%igen Reduzierung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen kann?

Tauche ein in die faszinierende Wasserwelt, Dein energetisierendes Lebenselixier!



Wasser ist Leben – aber wie wirst du zum Wasserliebhaber? Hier sind meine **8 besten Tipps** für deinen täglichen Wasser-Boost!

- Der frühe Vogel... Beginne deinen Tag mit einem erfrischenden Glas Wasser und starte voller Energie. Diese kleine Gewohnheit wirst du lieben, denn die wohltuende Wirkung spürst du bereits nach dem Aufstehen – ein wahrer Genuss für Körper, Geist und Seele!
- Friendly reminder oder freundliche Erinnerung an dich: Platziere an verschiedenen „Hot Spots“ in deinem Zuhause eine Flasche Wasser oder ein gefülltes Glas hin. So wirst du quasi „im Vorübergehen“ ans Wassertrinken erinnert.
- Das Auge trinkt mit.. Verwöhne dich mit schönen Gläsern, aus denen Du gerne trinkst. Vielleicht hast Du sogar ein Lieblingsglas? Du bist es dir wert und du wirst spüren, wie sich Freude und Genuss auch im Strahlen Deiner Augen widerspiegelt.
- Infused Water. Was ist deine Lieblingsgeschmacksrichtung? Hast du Lust auf Abwechslung? Füge einfach ein paar Minzblätter, eine Scheibe Zitrone oder Orange oder saisonale Beeren hinzu, um deinem Wasser kalorienfrei einen besonderen Kick zu verleihen. Oder experimentiere mit frischen Kräutern – die Möglichkeiten sind grenzenlos!
- Manifestiere... klebe Post-its an Badezimmerspiegel, PC, an der Zimmertür oder an den Küchenschrank – lass Deiner Kreativität freien Lauf! Alternativ kannst du auch deine Smartwatch oder eine App nutzen, um dich regelmäßig an die Flutung deiner Zellen erinnern zu lassen.

♥ I love Micro Habits ♥

- Wasser to go... Halte auch unterwegs immer Wasser bereit! Ob in einer Glasflasche, einer Edelstahl- oder einer ayurvedischen Kupferflasche – sei immer „fresh“! Ob im Auto, im Fitnessstudio, am Arbeitsplatz, für die Handtasche oder deinen Rucksack, sorge dafür, dass du immer gut hydratiert bleibst.
- Kennst du das 4-Gläser-Refresh? Bereite dir am Morgen vier Gläser Wasser vor und trinke jede Stunde eines. Wenn Du ab Mittags das Procedere wiederholst, hast Du dein Tagespensum garantiert erreicht.
- Vitality@Desk: Stell einen kleinen Vorrat Deines Lieblingswassers an Deinem Arbeitsplatz bereit. Übrigens bin ich persönlich ein echtes Flaschenkind und genieße mein absolutes Lieblingswasser am liebsten direkt aus der 0,5-l-Glasflasche. Love it!



♥ I love Micro Habits ♥



Vor einigen Jahren ließ ich meinen erfolgreichen Job in der freien Wirtschaft hinter mir, um dem Ruf meines Herzens zu folgen.

Dieser Schritt führte mich zum Studium der Hundewissenschaften und ebnete den Weg zu einer neuen Leidenschaft: Dem **Coaching von Mensch-Hund-Teams**.



Schon immer hatte ich ein besonderes Interesse an den Themen **Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und innerem Gleichgewicht**. Die Energielehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), asiatische Entspannungstechniken, das überlieferte Heilwissen meines Großvaters und die Pflanzenlehre faszinieren mich gleichermaßen. Eine fundierte Ausbildung zur **Begleitenden Kinesiologin** ergänzte meinen Weg mit den Hunden auf stimmige Weise.

Im Sommer 2025 erscheint mein **Buch Werde der Du bist mit Micro Habits – Selbst.Wirksam.Sein. ohne Nebenwirkungen**. Viele dieser sehr effektiven „kleinen Gewohnheiten“ -Übungen, die das Leben nachhaltig verändern können -Anleitungen, Rezepte und altes, vergessenes Wissen- teile ich **kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal**, um Dich zu inspirieren und Dich auf Deinem Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude zu unterstützen.

♥ I love Micro Habits ♥

Jede **kinesiologische Balance** beginnt und endet mit dem Ritual des Wassertrinkens. Als Kinesiologin erlebe ich regelmäßig, wie entscheidend dieses Lebenselixier für unser Gesundheit ist. Ein super einfaches Micro Habit für einen optimal funktionierenden Körper und einen klaren Geist. Mit Wassermangel im System können wir uns nicht konzentrieren, lernen oder effizient arbeiten- die Folgen können sich sehr drastisch äußern.

Früher unterschätzte ich **die Bedeutung von Wasser** und dachte, jede Flüssigkeit zählt. Doch je mehr ich mich mit dem Thema auseinandersetze, desto klarer wurde mir, dass Tee, Kaffee und Saftschorle nicht zur empfohlenen Wasserzufuhr beitragen. Tee enthält Pflanzenstoffe, die spezifische Reaktionen im Körper hervorrufen und Zucker in Schorlen regt zusätzliche biochemische Prozesse anregt. Diese Getränke bieten nicht den gleichen hydrierenden Effekt wie reines, stilles Wasser.

Die Erkenntnis, dass Wasser nicht nur Durst löscht, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit steigert, war ein echter Aha-Moment für mich. Diese Entdeckung hat meine Beziehung zu Wasser revolutioniert und mittlerweile habe ich mein Lieblingsquellwasser in der Glasflasche gefunden. Finde auch Du Dein bevorzugtes Wasser, mach Dir das Trinken (das Wassertrinken ;-)) zur Gewohnheit und verbinde Dich mit Deiner unerschöpflichen Energiequelle.

WERDE ZUM ACQUAMANIA! und entdecke mit mir die Kraft des Lebenselixiers Wasser. Hol Dir ein Glas Wasser und stoß mit mir an – auf unser Wohlbefinden und ein Leben voller Energie, Klarheit und Leichtigkeit!

♥ I love Micro Habits ♥



COACHING | WASSER | KARTENSET

Entdecke die Kraft der Inspiration und energetisiere Dein Trinkwasser!

Welches Thema beschäftigt Dich? Was möchtest Du in Dein Leben einladen oder reduzieren? Ziehe jeden Tag intuitiv eine Karte und lasse Dich von den Impulsen und den farbenfrohen Fotos aus aller Herren Länder inspirieren. **Reflektiere, meditiere oder teile Deine Gedanken** dazu.

„Energy goes where attention flows.“ Nutze die Kraft der Einwort-Affirmationen und verwandle Wasser in lebendiges Wasser. Platziere eine Karte unter deinem Wasserglas und erlebe, wie Wassertrinken zu einem feierlichen, energetisierenden Ritual wird!

Auf jeder Kartenrückseite findest Du die filigrane **Blume des Lebens**, die in alten Weisheitstraditionen für kosmische Ordnung, Harmonie und Vollkommenheit steht. Diese Karten sind beidseitig nutzbar und bieten Dir eine spielerische Möglichkeit für Impulse und Reflexion.

Werde Teil der Community! Abonniere meinen Kanal, kommentiere mit „Kartenset“ unter einem meiner Videos und nimm in 2025 an der monatlichen Verlosung eines Kartensets teil!

Oder sichere Dein Sets zum Preis von 39,95€ zzgl. Versand, von denen aktuell nur noch **wenige verfügbar** sind. Lass dich von diesen farbenfrohen Karten leiten und erlebe lichtvolle Momente der Freude und Erkenntnis!

♥ I love Micro Habits ♥



- **Tägliche Inspiration:** Ziehe intuitiv eine Karte und lass Dich von kraftvollen Impulsen und Bildern leiten.
- **Energetisiertes Ritual:** Karte unter das Wasserglas legen und Wassertrinken bewusst genießen.
- **Fokus & Achtsamkeit:** Einwort-Affirmationen bringen mehr Klarheit in Deinen Alltag.
- **Blume des Lebens:** Das Symbol für Harmonie und Balance auf jeder Kartenrückseite.
- **Vielseitig einsetzbar:** Perfekt für Reflexion, Meditation oder als tägliche Erinnerung.
- **Limitiert:** Nur noch 50 Sets verfügbar

*UVP 39,95€

♥ I love Micro Habits ♥

Du darfst jederzeit und ohne ausdrückliche Erlaubnis auf mein **Wasserbooklet *Werde zum Acquamaniac!* verlinken** oder ihn in sozialen Netzwerken **teilen**, um möglichst viele Menschen zu informieren und motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

Eine (auch teilweise) **Vervielfältigung** oder Nachveröffentlichung – ob elektronisch oder gedruckt – ist jedoch untersagt, sofern Du nicht vorher schriftlich meine Zustimmung eingeholt hast.

Genehmigte Nachveröffentlichungen müssen den Artikel vollständig und unverändert wiedergeben.

In Printmedien müssen stets die **vollständigen Quellenangaben** inklusive meiner Homepage angegeben werden, und bei Online-Nachveröffentlichungen ist zusätzlich ein anklickbarer Link zur Originalseite oder zu meiner Homepage <https://www.christinegabrielahutt.com> erforderlich.

