

Frauen. Leben. Gesundheit.

Mit dem Aachener kfd-Mädchen

9 tägliche Gewohnheiten, die deiner Gesundheit gut tun!



**1 Stunde
Bewegung**



**2 Liter
Wasser trinken**



**3 tiefe
Atemzüge**



**4 Farben
auf dem Teller**



**5 Minuten
Meditation**



**6 Lieder hören,
die motivieren**



**7 Minuten
lachen**



**8 Stunden
Schlaf**



**9 Seiten
lesen**

Alles mitkriegen aus der kfd:

Der kfd Bundesverband im Netz



www.kfd-bundesverband.de



www.facebook.com/kfd-bundesverband



www.twitter.com/kfd_bv



www.instagram.com/kfd_bundesverband



www.flickr.com/kfd_bundesverband



www.youtube.com/kfdBundesverband



www.kfd-bundesverband.de/newsletter-kfd-direkt/

Der kfd Diözesanverband Aachen im Netz



www.kfd-aachen.de



www.facebook.com/kfdDVAachen



www.instagram.com/kfd_Aachen

kfd-Blick Anmeldung über E-Mail an info@kfd-aachen.de



Whatsapp-Newsletter: 0178 3132537

Zur Anmeldung diese Telefonnummer unter dem Namen „kfd Aachen Newsletter“ in Ihrem Telefonbuch speichern, dann eine Nachricht über WhatsApp mit dem Text „Anmeldung Newsletter“ an „kfd Aachen Newsletter“ schicken.

**Vernetzen Sie sich
mit der größten
Frauenorganisation
Deutschlands!**

kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Tel: 0241/452-452

E-Mail: info@kfd-aachen.de

