


# TAKE CARE OF YOURSELF!

Selbstfürsorge bedeutet, dass wir die Verantwortung für unsere körperliche und mentale Gesundheit übernehmen. Denn nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch für andere da sein und langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.



REMEMBER:  
*You can't pour from  
an empty cup!*