

Mini-Urlaube

Sammele Ideen anhand der Lebensbereiche - mische zwischen spontanen und geplanten Aktivitäten sowie Aktivitäten, die du alleine oder gemeinsam tun kannst. Plane Zeiträume im Alltag ein. Sei nicht zu streng mit dir selbst - ist viel los, darf es eine kurzer Mini-Urlaub sein.

Wichtig ist: Geniesse es bewusst.

Nach einer Woche überlege, was gut lief und was nicht.

Passe die Liste an und ergänze. So hast du bald eine Liste voller Lieblingsübungen.

5 min

15 min

30 min

Beziehungen

Arbeit & Beruf

Gesundheit

Zeit für mich

Ernährung

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--