

Ideen für Deine Auszeiten und zur Entspannung

- Yoga
- meditieren
- Cranio
- ein Vollbad nehmen
- autogenes Training
- Massagen
- Reikibehandlungen
- Qi Gong
- der Friseur- oder Kosmetikbesuch
- Hörbücher
- Schwätzchen mit Freunden
- Kaffee- /Teepause
- singen
- musizieren
- puzzeln
- lesen
- schreiben
- scrappen, basteln, kreativ sein
- schnitzen
- schlafen ;-)
- tanzen
- kochen, backen
- spazieren gehen, der klassische Waldspaziergang
- Trampolin springen
- einem Kind vorlesen
- malen, zentangeln, doodeln, journaling, sketchbooking, lettering,....
- putzen
- im Garten arbeiten
- Handarbeiten (stricken, häkeln, sticken...)
- eine Sammelleidenschaft folgen
- fädeln, Perlen und co
- in Erinnerungen schwelgen
- sich seinem Hobby, seiner Leidenschaft widmen
- Fotos anschauen (ich tue das am liebsten auf Pinterest)
- Zeit mit Tieren verbringen