

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung ist wichtig, um Deine alltäglichen Anforderungen zu bewältigen und dabei gesund, vital, kreativ zu bleiben.

Dabei sind Pausen eine wichtige Gelegenheit für Deinen Körper

- wieder in Balance zu kommen,
- Abstand zu gewinnen,
- Kraft zu schöpfen,
- Zur Ruhe und Entspannung zu kommen,
- Geschafftes anzuerkennen und wertzuschätzen,
- einen Bewegungsausgleich zu finden.

Dehne und strecke Dich



Fahr an einen ganz neuen Ort



Stell Dir einen Blumenstrauß auf



Entdecke einen Gebrauchsgegenstand mit ganz neuen Augen



Streichle etwas mit Fell



Geh joggen oder schwimmen/Rad fahren



Vergib jemanden



Steig Treppen



Lern etwas Neues



Schreib Tagebuch, vor allem darüber, was Dir gut gelungen ist oder wofür Du dankbar bist



Halte Dich in der Natur auf und beobachte sie.



Lache mal



Lies ein gutes Buch



Atme bewusst und nimm Deinen Körper dabei wahr



Ruf einen Freund an



Schlendere durch die Umgebung



Zünde Dir eine Kerze an



Die besten Wege mal Pause zu machen

Genieße ein gutes Getränk



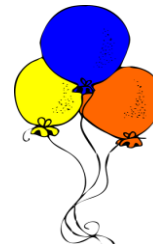
Nimm ein Bad



Hör Deine Lieblingsmusik



Lass etwas einfach los



Achte auf die Wunder der Natur



Iss Dein Essen in Stille



Finde einen entspannenden Duft



Verteile ein paar Dankeschöns



Schaff Dir eine eigene Kaffeepause



Gönn Dir eine Wellnesszeit

