

Selbstfürsorge

Sich um sich selbst, seinen Geist und seinen Körper zu kümmern ist wichtig, damit sich die innere Batterie aufladen kann und man gestärkt in den neuen Tag startet. Dich selbst regelmäßig zu priorisieren und dir Zeit für dich zu nehmen, wird dir guttun!

Es gibt viele Dinge, womit man sich selbst eine Freude machen kann. Du brauchst dafür nicht unbedingt ein ganzes Wellnesswochenende. Es sind bereits die kleinen, alltäglichen Dinge, mit denen du dir selbst etwas Gutes tun kannst. Wir haben ein paar Inspirationen, was du machen könntest, um dir Selbstfürsorge zu schenken.



LIES EIN GUTES BUCH



HÖRE DEIN LIEBLINGSLIED



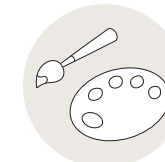
MACHE SPORT



PRAKTIZIERE DANKBARKEIT



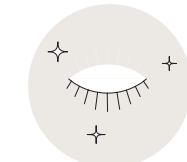
MACHE EINEN SPAZIERGANG



MACHE ETWAS KREATIVES



MEDITIERE/ MACHE YOGA



SETZE DICH 5 MIN. OHNE ABLENKUNG HIN

WOBEI KANNST DU GUT ENTSPANNEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KÜMMERST DU DICH AUSREICHEND UM DICH?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WIE KANNST DU SELBSTFÜRSORGE NACHHALTIG IN DEINEM ALLTAG UNTERBRINGEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....