

Ideen für mehr Entspannung im Alltag ☺

Tagträumen	Uhr ablegen	Sport	In Erinnerungen schwelgen
Lesen	Yoga, meditieren	Freunde treffen	Kochen, backen
Baden gehen	Spazieren	Auto waschen	Fotos anschauen
Computer spielen	Urlaub planen	Tasse Tee/Kaffee genießen	tratschen
Sauna, Wellness	Massage	Spielen mit den Kindern	tanzen
Schokolade	Friseur	Pausen einplanen	mit Familie/Freunden essen
fernsehen	basteln, heimwerken	Shoppen	fremde Menschen beobachten
Kino, Theater	Musik hören/machen	Hausputz	Fußbad
Schlafen	Glas Wein	Kuscheln	Hängematte legen
Restaurantbesuch	Ihre Idee	Ihre Idee	Ihre Idee