

Zeit-für-mich-Momente

1

Auf dem Sofa entspannen, z. B. mit Buch oder Film

Min.

2

Lieblingsmusik hören (und laut mitsingen)

Min.

3

Etwas backen oder ein neues Gericht kochen

Min.

4

An der frischen Luft unterwegs sein

Min.

5

Zeit im Lieblingscafé oder -restaurant verbringen

Min.

6

Ein heißes Bad nehmen

Min.

7

Freunde treffen

Min.

8

Beim Sport auspowern

Min.

9

In der Stärke-Fibel lesen 😊

Min.

10

Min.

11

Min.

12

Min.