

TU' DIR SELBST WAS GUTES!

Papa/Mama passt auf die Kinder auf?

Dann nimm' dir Zeit für dich. Hier ein paar Ideen!



- ein Buch lesen
- einen Film schauen
- einen kleinen Serienmarathon machen
- einen Wellnessstag Zuhause machen
- ein DIY Projekt umsetzen
- einen leckeren Kuchen/Kekse backen
- ein neues Rezept ausprobieren
- (alkoholfreie) Cocktails kreieren
- einen gemütlichen Weinabend machen
- etwas neues lernen (Wörter einer anderen Sprache...)
- einfach mal entspannt Musik hören
- Sport machen (Fitnessübungen...)
- Meditation ausprobieren
- Spiele spielen (Konsole, PC, Handy..)
- mit Freunden/Familie telefonieren
- neue Apps ausprobieren
- Lieblingsoutfit tragen
- etwas lustiges anschauen
- Yoga/Pilates ausprobieren
- Mama/Papa nach deinem Lieblingsrezept aus der Kindheit fragen
- Motivationsbücher Lesen
- sich bilden (lese interessante Sachtexte, wissenschaftliche "Funfacts" o.ä.)
- online ein schönes Fotobuch erstellen
-
-
-
-
-
-
-
-