

SELBSTFÜRSORGE 7 ÜBUNGEN

LOVING YOURSELF

1. ATEMÜBUNGEN

- z.B. Progressive Muskelrelaxation

2. MEDITATION

IMPORTANT!

3. BEWEGUNG

- mind. 30 min täglich

LET'S GO!

4. SCHLAFHYGIENE

- keine elektronischen Geräte
- genügend Dunkelheit
- ruhiges Umfeld

5. KREATIVITÄT

- Was hast du als Kind gerne gemacht?

6. SELBSTREFLEXION

7. GESUNDE ERNÄHRUNG

VIEL GRÜNES GEMÜSE UND OBES UND VIEL TRINKEN