

SELBSTFÜRSORGE

Stimmungs-Booster

1. Gehe jeden Tag an die frische Luft



3. Verbringe mehr Zeit mit Freunden und Familie



2. Schreibe ein Tagebuch



4. Nimm dir Zeit für Wellness



5. Miste dein zu Hause aus

6. Mache dir möglichst viele positive Gedanken



8. Lese Bücher



7. Schlafe genug

10.



9. Mache Pilates



Mache Entspannungsübungen

Bei allen 10 Punkten, stehen dir bei Bedarf die Coaches auf www.remote-health.eu und alle unsere kostenlosen Online-Kurse zur Verfügung.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.