

Ideen für deine Pause

1. Einen Augenblick in der Sonne genießen
2. Basteln
3. Beten
4. Bewegungsübungen
5. Gutes Essen genießen
6. Schöne Gedanken aufkommen lassen
7. Bibellesen
8. Kontakt mit der Natur
9. Tee/Kaffee/Kakao/o. Ä. trinken
10. Musik
11. In der Natur sein
12. Nähen
13. Natur beobachten
14. Stille
15. Etwas Süßes essen
16. Töpfern
17. Körperpflege
18. Gärtnern
19. Zeichnen
20. Wischen
21. Wasser trinken
22. Tanzen
23. Schlafen
24. Spaziergang in der Natur
25. Handarbeiten
26. Aufräumen
27. Gemüse schneiden
28. Bügeln
29. Wäsche aufhängen oder zusammenlegen
30. Tiefe Gespräche führen
31. Etwas Ästhetisches betrachten
32. Gedichte oder Psalmen lesen
33. Frische Luft
34. Tiefe Bauchatmung
35. Vollbad nehmen
36. Blumenstrauß anschauen
37. Kerze anzünden
38. Ins Feuer schauen