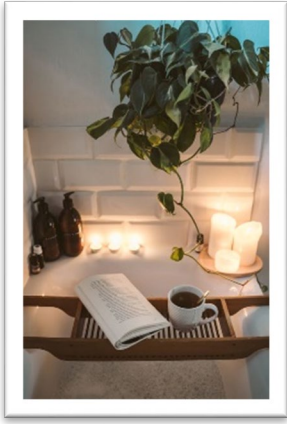




## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Mentaler Wochentipp



Fotocredit: pexels-photo-4099354

### »Erholungschallenge«:

Planen Sie ein erholsames Wochenende.  
An diesem Wochenende werden nur Dinge gemacht,  
die Spaß machen, die erholsam sind und die Ihnen „gut tun“!

Viele Menschen setzen Urlaub und Erholung automatisch mit Reisen gleich.  
Wie erholt man sich aber, wenn eine Reise nicht möglich ist?

### Hier einige Erholungstipps:

- 👍 Gönnen Sie sich bewusst ein Wochenende mit Dingen, die Ihnen Spaß machen. Planen Sie dieses Wochenende wie einen Urlaub. Es wird nicht geputzt, gewaschen, gekocht usw.
- 👍 Planen Sie eine Radtour, eine Wanderung, einen Ausflug. Bestellen Sie sich Essen, legen Sie die Füße hoch und entspannen Sie sich. Ein bis zwei Tage reichen aus, um sich erholter zu fühlen.
- 👍 Alleine das Wissen um das erholsame, arbeitsfreie Wochenende kann Stressfaktoren senken.
- 👍 Akzeptieren Sie die Lage und überlegen Sie, was kann ich mir trotzdem Gutes tun. Planen Sie einmal in der Woche einen "Home-Spa Abend" ein. Ein entspanntes Bad mit einem gut duftenden Badezusatz, dazu eine Tasse Tee bzw. Kaffee, eine Gesichtsmaske und Entspannungsmusik. Danach ein spannender Film im bequemen Freizeitoutfit.
- 👍 Erholung ist dort, wo Sie sind. Sie können sich auch auf dem eigenen Balkon erholen. Sie müssen es sich nur erlauben.
- 👍 Gönnen Sie sich etwas Besonderes mit dem ersparten Urlaubsgeld.
- 👍 Und: Im eigenen Bett schläft man immer noch am Besten 😊



Fotocredit: pexels-photo-258330

