

Kneipp

#goodintentions Checkliste

Setz dir
neue Intentionen

Versuch es mal
mit Meditation

Sei dankbar

Leg eine Social
Media Pause ein

Beweg dich an
der frischen Luft

Starte dein Journal

Befreie deinen Geist

Tanze deinen Stress
heraus

Probier dich an
gesunden Ölen

Sei achtsam

Gönn dir etwas

Probier mal etwas
Neues

Schaffe deinen
Selfcare-Moment

Nimm dir Zeit
bewusst zu duschen

Lerne etwas über
achtsamkeitsbasierte
Stressreduktion