



# Juhu, endlich Sommerferien!



Lerne • Träume • Lebe  
Auf die Plätze, glücklich, los!

Nutze die Sommerferien ganz bewusst, um einige deiner Wünsche, Träume oder Ziele in die Tat umzusetzen, dich zu entspannen, deinen Akku aufzuladen und zu neuer Kraft zu gelangen. Diese Liste bietet dir zahlreiche Ideen und Strategien für Me-Time, Selfcare-Projekte und um dir und deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

*Atme bewusst.*

*Führe ein nettes Gespräch.*

*Probiere etwas, von dem du glaubst, es nicht zu mögen.*

*Lerne etwas, das du noch nie ausprobiert hast.*

*Übe etwas, das du schon immer können wolltest (Kopfstand, Jonglieren).*

*Spiele draußen bis die Sonne untergeht.*

*Mache jeden Tag ein Foto oder drehe ein kurzes Video und stelle am Ende der Ferien einen Mini-Film oder ein kleines Fotoalbum zusammen.*

*Stehe früh auf, gehe allein spazieren oder schau dir den Sonnenaufgang an.*

*Backe selbst ein Brot.*

*Spiele Federball.*

*Lege dich ins Gras und betrachte die Wolken.*

*Schreibe ein Gedicht.*

*Samme Blumen und presse sie.*

*Probiere ein neues Rezept aus.*

*Stelle selbst Limonade oder Eistee her.*

*Streiche dein Zimmer neu.*

*Iss einen großen Eisbecher.*

*Gönne dir eine ausführliche Massage bzw. einen Wellnessstag.*

*Schlaf unter freiem Himmel.*

*Gehe chic in einem Restaurant essen.*

*Ruf jemanden an, den du schon lange nicht mehr gesprochen hast.*

*Nimm eine Reitstunde.*

*Erstelle eine Playlist deiner Lieblingslieder.*

*Höre wieder mehr Musik und tanze dazu.*

*Verschenke jeden Tag etwas.*

*Gehe morgens in eine Buchhandlung, kauf ein Buch und lies es den ganzen Tag an verschiedenen Orten: im Café, auf einem Hochsitz im Wald, bei offenem Fenster, am Brunnen..*

*Gehe absichtlich bei Regen spazieren oder fahre Rad.*

*Entdecke eine neue Stadt oder schlendere ziellos durch die Straßen.*

*Kauf dir jede Woche einen Blumenstrauß.*

*Kauf dir ein Kochbuch und probiere alle Rezepte aus.*





*Verreise ohne Reiseführer und lass dich treiben.*

*Male jeden Tag ein Bild.*

*Mach einen Achtsamkeitskurs.*

*Gehe kneipen.*

*Führe ein Dankbarkeitstagebuch oder ein Glückstagebuch.*

*Mach jeden Tag ein Selfie von dir und erstelle am Ende eine lustige Feriencollage.*

*Lerne eine neue Sprache.*

*Mach einen ganzen Tag alles ganz langsam.*

*Fahre spontan ans Meer.*

*Gehe einen ganzen Tag offline.*

*Unternimm eine Fahrradtour ohne konkretes Ziel.*

*Mach ein Nickerchen in einer Hängematte.*

*Tue einem anderen Menschen etwas Gutes.*

*Besuche einen Ort deiner Kindheit.*

*Koch eine Marmelade aus selbstgeernteten Früchten.*

*Richte eine kleine Wohlfühloase in deinem Zuhause ein.*

*Mach Urlaub auf Balkonien.*

*Bereite ein leckeres Essen zu.*

*Schreibe einen Brief an einen lieben Menschen.*

*Meditiere den Stress weg.*

*Iss ein großes Stück Torte.*

*Erschaffe etwas mit deinen Händen.*

*Triff dich mit alten Freunden.*

*Frühstücke im Bett.*

*Bastle kleine Lavendelsäckchen.*

*Schlaf dich aus.*

*Pflanze etwas.*

*Lerne Yoga.*

*Lies ein Lieblingsbuch aus deiner Kindheit.*

*Schreibe eine Liste deiner größten Träume, Wünsche und Hoffnungen und hänge diese Liste gut sichtbar überall bei dir Zuhause auf.*

*Mach regelmäßig Pausen.*

*Trinke jede Stunde ein Glas Wasser.*

