



**Weniger
ist
mehr**



*Was kann ich tun,
damit mein Leben
mehr Entspannung
und
Entschleunigung
beinhaltet?*

*Bewege dich!
Tauche ins
Wasser!
Spaziere!
Atme tief durch...
Strecke dich!*



**Nur eine
Sache
zur Zeit**

*Nimm Auszeit.
Sage nächsten
Termin ab,
gehe vor
die Tür!*

**Entspanne
deinen
Termin-
kalender.**

*Plane 10 Min.
täglich
für dich.
Ganz
für dich!*



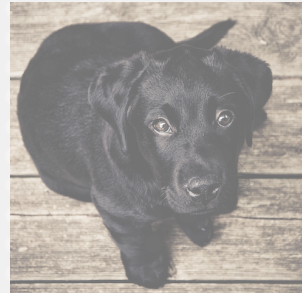
**Zuerst
kommst
DU**



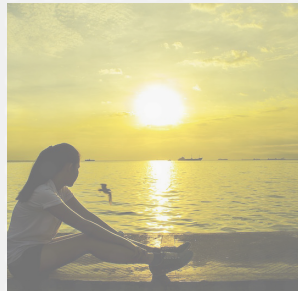
*Was in mei-
nem Leben ist
gerade total
schön?*



**Schalte
aus (TV,
Handy, PC)**



**Tue mal
10 Min.
NICHTS**



*Genieße das
Essen. Sei mit
allen Sinnen
dabei.*



MORE **SHINY** EYES



Entschleunigung ist einfach

*denn du musst nichts extra machen. Bloß
loslassen und weniger tun. Oder mehr "richtige"
Aktivitäten - deine Wahl!*