7

GESUNDHEIT BEGINNT IN DIR

Sinnliche & lustvolle Erfahrungen

Notiere dir, deine liebsten sinnlichen Erfahrungen. Was gefällt dir gut, was hat dir in der Vergangenheit gut getan? Und was würdest du gerne versuchen?

Sehen

Hören

Riechen

Schmecken

Fühlen

Sonstiges

Suche dir eine Woche lang, täglich ganz bewusst eine Sinnlichkeit heraus, die du in deinem Alltag als Entspannungspause nutzt.

- [x] Montag
- [ ] Dienstag
- [ ] Mittwoch
- [ ] Donnerstag
- [ ] Freitag
- [ ] Samstag
- [ ] Sonntag