

DEINE ZEIT DER SELBSTFÜRSORGE

CHECKLISTE



ERNÄHRUNG

So pflanzlich & vollwertig
wie möglich!
Infos & Rezepte
findest Du auf meiner Webseite
www.welvevegan.com 

BEWEGUNG

- regelmäßige Bewegung nach Deinen Wünschen & Bedürfnissen.
- Spaziergänge in der Natur oder
- Yoga daheim, z.B. mit Mady Morrison oder yin.flow.yoga (YouTube)

ENTSPANNUNG

- Badewanne
- Yin-Yoga
- Musik hören
- tanzen
- Massagen

KÖRPER

- gesunde Ernährung
- Fasten & Entgiftung
- regelmäßige Bewegung & schwitzen
- Muskeln trainieren
- dehnen & stretchen

GEIST

- positive Bücher lesen
- Hörbücher
- Podcast
- kreativ sein
- (malen, basteln, kochen & backen)

SEELE

- Beziehungen pflegen
- Journaling
- Dankbarkeits-Routine
- positive Affirmationen

FÜR RUHE & STILLE

- Zeit für Dich
- Selbstliebe
- ruhige Umgebung



- Meditation
- Digital Detox
- Schlaf

DEINE ZEIT DER SELBSTFÜRSORGE

CHECKLISTE



ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KÖRPER

GEIST

SEELE

FÜR RUHE & STILLE

