

Erholung in der Freizeit

Ideensammlung:

<p>Natur:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spaziergehen• Wandern• Gartenarbeit machen• Balkonblumen pflegen• Picknick machen• Auf der Wiese liegen• In den Park gehen• Wolken beobachten• Sterne anschauen• Sonnenauf- oder -untergang genießen• Ein Sonnenbad nehmen• Sitzen und Aussicht genießen• Tiere beobachten• Mit Tieren beschäftigen <p>Kontakte pflegen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zeit mit Partner/in und Kindern• Mit Freunden/Verwandten telefonieren• Mit Freunden/Verwandten treffen• Freunde/Verwandte besuchen oder einladen• Mit Freunden/Verwandten etwas unternehmen• Menschen helfen <p>Hobbies nachgehen</p> <p>Sport treiben</p> <p>Wellness:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sauna• Massage• Kosmetik• Heiße Badewanne	<p>Kultur:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ins Kino gehen• Ins Theater gehen• Ins Konzert gehen• Eine Ausstellung/Lesung besuchen <p>Geistige/kreative Beschäftigung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lesen• Schreiben• Musik hören• Instrument spielen• Singen• Malen, zeichnen• Basteln• Handwerklich arbeiten• Kochen, backen• Etwas lernen (z.B. Sprache)• Podcast hören• Interessante Sendungen/Videos schauen• Knifflige Aufgaben lösen <p>Genuss:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ein (gesundes) Getränk genießen• Etwas mit Genuss essen <p>Entspannungstechniken anwenden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Progressive Muskelentspannung• Autogenes Training• Meditation• Achtsamkeitsübungen
--	---