

# MINI-URLAUB

## NIMM DIR EINE AUSZEIT

Eine kleine Auszeit kann oft schon große Entspannung bringen, ganz gleich wo du bist.

Nimm bei der nächsten Gelegenheit einfach Platz, schließe die Augen und lass für ein paar Minuten die Seele baumeln.

Lass deine Gedanken wie Wolken an dir vorüberziehen. Steige für einen kleinen Augenblick aus deinem Alltag aus. Genieße den Moment dieser kleinen Auszeit und der Ruhe. Fühle, wie gut das tut.



© WOHLGLÜCKHEIT

Mini Urlaub  
im Alltag?  
Hier findest Du Ideen:

