

Abonniere die Impuls-Mail und erhalte Impulse für
Dein mentales und körperliches Wohlbefinden
kostenlos und direkt in Deine Mailbox: www.gudrunhenle.de

GENUSS-KALENDER

1 Lächle jeden an,
den Du triffst!

2 Morgenspaziergang:
Genieße die frische
Frühlingsluft.

3 Öffne das Fenster.
Atme tief ein und aus.

4 Achte auf die
Farben und Düfte
der Frühlingsblumen.

5 Setze Dich in die
Natur und meditiere
über die Schönheit.

6 Genieße frisches
Frühlingsgemüse und
Obst mit allen Sinnen.

7 Barfußlaufen.
Spüre das Gras.

8 Pflanze etwas an
und beobachte, wie es
wächst.

9 Erzählt Euch in der
Familie Momente der
Dankbarkeit.

10 Male eine
Frühlingsblume ab.

11 Höre bewusst
auf die Naturgeräusche.

12 Genieße einen
Moment
der Stille.

13 Mache Fotos von
der Natur und achte
auf Details.

14 Schreibe einen
Dank an Freunde oder
Familie.

15 Notiere Deine
Gedanken und
Erlebnisse.

16 Digital Detox:
Es werden keine
technischen Geräte
angerührt.

17 Beobachte
die Wolken.

18 Denke an die
positiven Dinge oder
gar Wunder
in Deinem Leben.

19 Lausche
dem Vogelgesang.

20 Probiere eine
Yogaübung.

21 Erstelle eine
Frühlingsplaylist.

22 Genieße die
Zeit in der
Badewanne.

23 Umarme jemanden
und schicke dabei
Licht und Liebe.

24 Blicke zu
den Sternen.

25 Sag jedem
in Deiner Familie,
dass Du ihn liebst!

26 Umarme
einen Baum.

27 Mache eine
Wanderung
im Frühlingswald.

28 Beobachte
die ersten Insekten.

29 Erlaube Dir bewusst
ein Stück Schokolade
oder Kuchen und genieße.

30 Genieße die
Umarmung Deines
Schatzis