

Wohlbefinden

Gruppen- oder Partner-Arbeit: Manchmal ist Stress nicht zu vermeiden. Sprecht darüber: Was hilft euch, den stressigen Alltag zu bewältigen und Kraft zu tanken?

in den Park gehen	shoppen gehen	Garten-Arbeit
die Wohnung aufräumen	ins Kino gehen	kochen/ backen
Freunde einladen	ausreichend schlafen	Computerspiele
Musik hören und Tee/ Kaffee trinken	am Smartphone spielen	mit Kindern zum Spielplatz gehen
ins Grüne fahren (Wald und Wiesen)	Verwandte besuchen	ein Vollbad nehmen
mit dem Hund Gassi gehen	Fitness-Studio	Meditation
Yoga	Fernsehen	Staubsaugen
joggen	Autowaschen	zum Friseur gehen