



WINTER

ERHOLUNG

HERBST

REFLEXION

SOMMER

BEWEGUNG

FRÜHLING

ERKUNDEN

WINTER

ERHOLUNG

„Ich bin sicher, um mich auszuruhen
und zu regenerieren.“

BEWEGUNG

- * Yoga
- * Dehnungsübungen
- * Spaziergänge

ARBEIT

- * vertraute Aufgaben
- * wenige Meetings
- * nur das Nötigste

SOZIALES MITEINANDER

- * kleine Gruppen
- * Zeit allein
- * kuscheln

AKTIVITÄTEN

- * Bäder
- * Sauna
- * lesen

FRÜHLING

ERKUNDEN

„Meine Kreativität erblüht mit Leichtigkeit.“

BEWEGUNG

- * neue Sportart
- * neue Menschen
- * neues Umfeld

ARBEIT

- * Brainstorming
- * neue Fähigkeiten erlernen
- * neue Aufgaben übernehmen

SOZIALES MITEINANDER

- * Gespräche mit Fremden
- * bei alten Freunden melden
- * teste eine neue Bar oder ein neues Café

AKTIVITÄTEN

- * Kunsttherapie
- * neues Hobby ausprobieren
- * probiere neue Rezepte aus

SOMMER

BEWEGUNG

„Meine Energie fließt frei und in Fülle.“

BEWEGUNG

- * Grenzen verschieben
- * schwere Gewichte
- * intensives Training

ARBEIT

- * durch die To-do-List fliegen
- * schnelle, konstruktive Entscheidungen
- * Fokus auf das Wesentliche

SOZIALES MITEINANDER

- * raus ins Getümmel
- * Menschen treffen
- * spontan sein

AKTIVITÄTEN

- * Tanzen gehen
- * Lieblingsessen genießen
- * gib eine Party

HERBST

REFLEXION

„Ich vertraue meiner Intuition in allen
Aspekten meines Lebens.“

BEWEGUNG

- * Workoutzeitplan erstellen
- * langsame Wiederholungen
- * Bewegungen bewusst ausführen

ARBEIT

- * Inhalte bearbeiten
- * nützliches Feedback erkennen
- * Aufgaben nach Priorität sortieren

SOZIALES MITEINANDER

- * sag NEIN!
- * einschätzen von Beziehungen
- * Quality Time mit deinem engeren Kreis

AKTIVITÄTEN

- * Tagebuch schreiben
- * Therapie
- * Pausen für dankbare Momente