

Miteinander + Achtsamkeit

2.

Hallo Nachbar!

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Get-Together am Grill? Bringt jeder etwas mit, kommen abwechslungsreiche Speisen auf den Tisch. Lernt bekannte Gesichter (neu) kennen.

**GEMEINSCHAFT
GENIEßEN**

1.

Essen zelebrieren

Hochwertige Zutaten sorgfältig zubereitet & hübsch zu Tisch gebracht: wer Essen wertschätzt, schärft seine Sinne, setzt Glücksgefühle frei und minimiert Stress.

**EIN FEST FÜR
DIE SEELE!**

3.

Super-Tanke

Wald, Wiese, eigener Garten - diese Orte entspannen & füllen Kraftreserven wieder auf - und das kostenfrei. Schon 15 Minuten im Wald oder Park senken das Stressempfinden.

Also auf ins Grüne &
KRAFT TANKEN!

4.

Gemeinsam wirken

Projekte wie Solidarische Gärten & TooGoodToGo gibt es bestimmt auch bei dir um die Ecke. Sie alle leben aktiv nachhaltige Lebensweise.

Denn

**GEMEINSAM MACHEN WIR
DEN UNTERSCHIED**

6.

Verwöhnen Dich selbst

Ein Stückchen Schokolade, ein warmes Bad, ein Schwatz mit der Nachbarin oder mit einem guten Buch allein auf der Couch:

Denkt heute mal nur an euch.

Denn:

DU BIST ES WERT

5.

Lebe den Moment

Der Gedanke an die Zukunft lässt uns oft mit schlaflosen Nächten zurück. Unser Leben geschieht allerdings jetzt und heute.

Deshalb genießt jeden (Käse)

Moment eures Lebens &

ENTDECKE NEUES