

REISS DICH LOS

TANKE DICH NACH DER ARBEIT AUF!



GEH SCHWIMMEN IM SEE ODER FLUSS

SPONTANITÄT
VIELFALT
DYNAMIK

SCHLAFE UNTER FREIEN HIMMEL

ENTKOMME DEINEN ROUTINEN



PACKE DEINE SACHEN UND ERLEBE DEIN ABENTEUER



LAUFE NICHT JEDEN TAG IN DIE GLEICHE RICHTUNG

ZÜNDE EIN FEUER

ATME FRISCHE LUFT

BESTEIGE EINEN BERG

GENIEßE DIE STILLE DER NATUR

SEI AKTIV

WARTE NICHT AUF'S

ÜBERALL GIBT'S ETWAS ZU ENTDECKEN



WOCHENENDE



ABSCHALTEN UND RUNTERFAHREN

ES GIBT KEINE AUSREDE DIE DICH FESTHÄLT



GEH ZU FUß

HABE KEINE ANGST

SCHALTE DEIN TELEFON AUS

KONZENTRIERE DICH AUF'S LEBEN

