

## *Checkliste für deine Auszeit*

Wie könnte deine kleine Auszeit aussehen? Ideen, die dich anregen sollen, weiterzudenken: Yogaretreat, Wellnesswochenende (mit der Freundin, mit dem Partner), Wandergruppe, eine Woche Malen, musizieren, meditieren ...

Wo kannst du Kraft tanken?

Wann wird deine nächste Auszeit stattfinden?

Und mit wem? Nur mit dir? Darf dein Partner, eine Freundin mit?