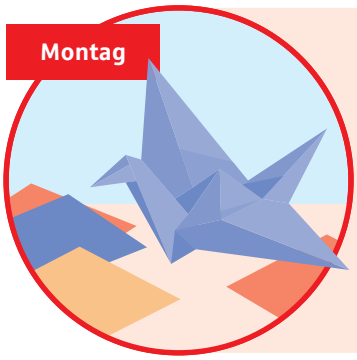
Ihr 5-tägiger Schnupper-Parcours

Ihr Wochenplan für mehr Resilienz und Gelassenheit

Montag



Origami: falten statt grübeln

Kreativität auf das Wesentliche reduziert. Die manuelle Tätigkeit fördert Konzentration und Achtsamkeit zugleich.

Sie brauchen:

- Ein quadratisches Blatt Papier, weiß oder bunt
- Unsere praktischen Origami-Vorlagen

Erledigt

Dienstag



Sport: Bewegung als Kopffreiheit

Schon 30 Minuten moderate Bewegung setzen Endorphine frei, verbessern den Schlaf und bauen Stresshormone ab.

Gönnen Sie sich den „psychologischen Seufzer“ am offenen Fenster:

- 4 Sek. ein- und 6 Sek. ausatmen, kombiniert mit lockerem Schulterkreisen
- Naturliebende gehen mit Laufschuhen in den Park oder Wald

Erledigt

Mittwoch



Häkeln: Ruhe durch Rhythmus

Sensorisch profitieren Sie beim Häkeln von der rhythmischen Bewegung Ihrer Hände. Starten Sie mit bunten Untersetzern, ideal um Grundstiche zu üben und schnell Ergebnisse zu sehen.

Sie brauchen:

- Häkelnadel (Stärke 4–6 mm, aus Aluminium oder Kunststoff)
- Baumwoll- oder Acrylgarn (nicht zu dünn)

Erledigt

Donnerstag



Gärtnern: Stressabbau im Grünen

Gärtnern erdet im wahrsten Sinne des Wortes. Wer einer Pflanze beim Wachsen zusieht, fühlt sich zufriedener. Starten Sie mit pflegeleichten Kräutern wie Basilikum oder Petersilie in einem kleinen Topf.

Darauf sollten Sie achten:

- Heller Standort, 4 h Licht
- Erst gießen, wenn sich die Erde trocken anfühlt

Erledigt

Freitag



Stricken: der unterschätzte Stresskiller

Der Puls sinkt, die Gedanken kommen zur Ruhe. Gleichzeitig entsteht etwas Greifbares. Starten Sie mit einem Schal im „kraus rechts“-Muster. Dazu gibt es online unzählige Tutorials.

Sie brauchen:

- Stricknadeln (7–8 mm) und dicke, bunte Wolle
- Setzen Sie sich kleine Etappenziele wie „heute 20 Reihen“

Erledigt