

**SELBSTFÜRSORGE FÜR EIN GANZHEITLICHES
WOHLBEFINDEN:**

*Aktivitäten, die Körper,
Geist und Seele stärken*

**KÖRPERLICHES
WOHLBEFINDEN**



Body



**EMOTIONALES
WOHLBEFINDEN:**

Mind

**SOZIALES
WOHLBEFINDEN:**



Social



**GEISTIGES
WOHLBEFINDEN:**

Spirit

Körperliches Wohlbefinden



Spazieren oder Joggen in der Natur verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und steigert die Stimmung.



Going for a walk or jog in nature helps improve cardiovascular health and boosts mood.



01



Dehnübungen durchführen erhöht die Flexibilität, reduziert Stress und fördert Entspannung



Doing stretching exercises enhances flexibility, reduces stress, and promotes relaxation.

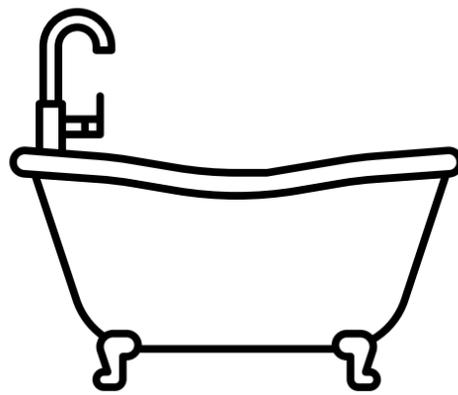
02



Ein entspannendes Bad mit Duftkerzen hilft, Muskelverspannungen zu lösen und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen.



Taking a relaxing bath with scented candles helps relieve muscle tension and promotes a sense of calm.



03



Sich massieren lassen oder Selbstmassagetechniken anwenden hilft, Muskelkater und Verspannungen zu reduzieren und fördert Entspannung.



Getting a massage or practicing self-massage techniques helps reduce muscle soreness, tension, and promotes relaxation.

04

Emotionales Wohlbefinden



In einem Tagebuch schreiben oder Dankbarkeitsübungen durchführen hilft, Emotionen zu verarbeiten, Perspektiven zu gewinnen und eine positive Denkweise zu fördern.



Writing in a journal or practicing gratitude helps process emotions, gain perspective, and foster a positive mindset.



05



Atemübungen oder Meditation fördert Entspannung, reduziert Stress und verbessert das emotionale Wohlbefinden.



Deep breathing exercises or meditation promotes relaxation, reduces stress, and enhances emotional well-being.

06



positive Affirmationen fördert Selbstliebe, Selbstakzeptanz und verbessert das Selbstwertgefühl.



positive affirmations cultivates self-love, self-acceptance, and improves self-esteem.

YOU CAN DO IT!

07



Sich einer Aktivität beschäftigen, die Freude bereitet, sorgt für ein Gefühl der Erfüllung, Glück und emotionales Wohlbefinden.



Engaging in a hobby or activity that brings joy provides a sense of fulfillment, happiness, and emotional well-being.

08

Soziales Wohlbefinden:



Spaßige Ausflüge mit Freunden oder Liebsten planen fördert soziale Verbindungen, stärkt Beziehungen und schafft freudige Erinnerungen.



Planning fun outings with friends or loved ones fosters social connections, strengthens relationships, and creates joyful memories.



09



Aktives Zuhören und bedeutungsvolle Gespräche führen fördert tiefere Verbindungen, Verständnis und effektive Kommunikation.



Practicing active listening and engaging in meaningful conversations fosters deeper connections, understanding, and effective communication.

10



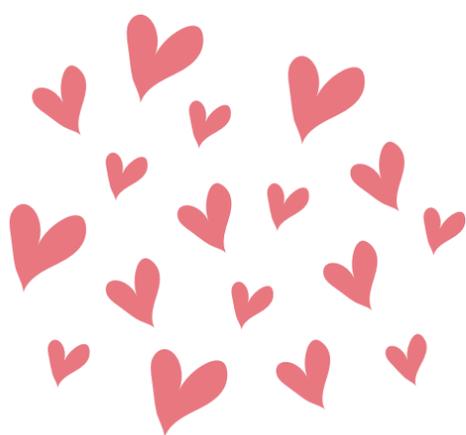
Sich ehrenamtlich für eine gute Sache engagieren oder zur Gemeinschaft beitragen vermittelt ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, Erfüllung und die Möglichkeit, einen positiven Beitrag zu leisten.



Volunteering for a cause or contributing to the community provides a sense of purpose, fulfillment, and a chance to make a positive impact.



11



Eine durchdachte Nachricht an jemanden schicken, den man schätzt, stärkt Beziehungen, zeigt Dankbarkeit und fördert eine positive Kommunikation.



Sending a thoughtful message to someone you appreciate strengthens relationships, shows gratitude, and promotes positive communication.

12

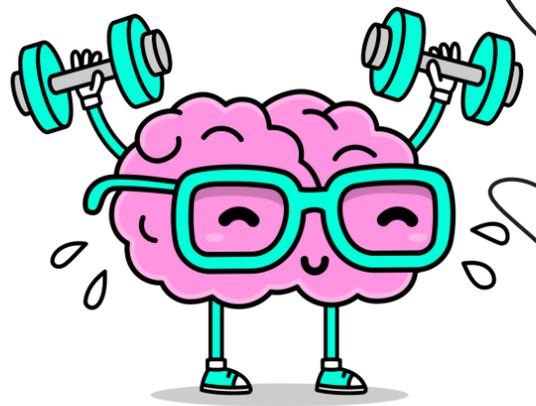
Geistiges Wohlbefinden.



Gebet, Meditation oder Reflektion fördert inneren Frieden, Klarheit und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und dem Göttlichen.



Engaging in prayer, meditation, or reflection cultivates inner peace, clarity, and a deeper connection with oneself and the divine.



13



Das Lesen inspirierender Bücher bietet Orientierung, Inspiration und Möglichkeiten für persönliches Wachstum.



Reading inspirational books provides guidance, inspiration, and opportunities for personal growth.

14



Dankbarkeit und Achtsamkeit im Alltag praktizieren fördert eine positive Denkweise, inneren Frieden und stärkt das geistige Wohlbefinden.



Practicing gratitude and mindfulness throughout the day fosters a positive mindset, cultivates inner peace, and enhances spiritual well-being.

THANK
YOU

15



Akte der Freundlichkeit ausüben und Mitgefühl praktizieren fördert ein Gefühl der Verbundenheit, Empathie und spirituelles Wachstum.



Engaging in acts of kindness and practicing compassion promotes a sense of interconnectedness, empathy, and spiritual growth.

16