

# ME-TIME Checkliste

Hier sind ein paar Vorschläge für tägliche kleine Auszeiten. Sie auf einer Liste vor Augen zu haben, kann dich bei der Integration in den Alltag unterstützen. Du kannst dir natürlich auch eine eigene Liste zusammenstellen.



**ATEMÜBUNG**



**KAFFEE/TEE IN RUHE**



**BEWEGUNG**



**KÖRPER WAHRNEHMEN**



**MUSIK HÖREN**



**BEWUSST EINEN SCHLUCK TRINKEN**



**MEDITATION**



# ME-TIME Checkliste



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

