

FEB-TAGESIMPULSE

1	Mache "Winterschlaf" - entweder länger schlafen, ein Mittagspfüsi oder früh ins Bett.	SC
2	<i>Heute entscheide ich mich, im Februar anzukommen.</i>	MT
3	Plane einen kleinen Februar-Ausflug über das Nebelmeer. Alleine oder mit Begleitung.	BE
4	Spür heute beim Stehen oder Sitzen kurz in deine Mitte hinein. Kannst du den BeBo wahrnehmen?	BeBo
5	Geniess Raclette oder Fondue – und passe die Menge deinem heutigen Bewegungsumfang an.	ER
6	Schau auf deinen Weg – wo könnte es rutschig sein?	SP
7/8	Gestalte dir ein richtiges Winter-Wochenende!	SC
9	<i>Was am Winter tut mir eigentlich gut? Schreib's auf die Notiz-Seite im Planer.</i>	MT
10	Bewege dich heute so, dass dir warm wird!	BE
11	Erlaube deinem Beckenboden heute bewusste Pausen – Spannung ist nicht immer nötig.	BeBo
12	Starte mit einem warmen Frühstück in den Tag (Hirsebrei, Porridge).	ER
13	Du darfst vorsichtig sein - aber schränke dich nicht ein!	SP
14/15	Erlaube dir dieses Wochenende Ruhe – ohne etwas „nach- oder vorholen“ zu müssen.	SC
16	<i>Ich muss den Winter nicht schön finden. Ich darf ihn einfach bewusst erleben.</i>	MT
17	Verabrede dich zu einem Winter-Spaziergang!	BE
18	Achte beim Aufstehen oder Absetzen bewusst auf deinen BeBo.	BeBo
19	Trinke genug! Brauche deine Wintertees auf - bald kommt der Frühling!	ER
20	Mach ein Fussbad und massiere deine Winter-Füsse.	SP
21/22	Gibt es noch etwas, das du diesen Winter tun, kochen, lesen, schauen wolltest?	SC
23	<i>Ich lasse den Winter langsam gehen. Und nehme mit, was mir gutgetan hat.</i>	MT
24	Beweg dich heute mit Andrea – live auf ZOOM, eine Aufzeichnung oder ein YouTube-Video	BE
25	Erinnere dich heute daran: Deine Mitte trägt dich durch den Tag. Aufrecht geht's besser.	BeBo
26	Geniess nochmals eine Winter-Süssigkeit: Hefeschnecken, Apfelstrudel, Zwetschgen-Kompott...	ER
27	Freie Böden! Räume weg, was sich in den letzten Wochen angesammelt hat!	SP
28	Was war toll im Februar? Schreibe es auf die "Post-it's" auf der letzten Februar-Seite!	SC
	MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC:Selfcare	