NOV-TAGESIMPULSE

1	*Was muss noch erledigt werden, damit du entspannt in den November starten kannst?*	SC
2	Was verändert sich, wenn du den November als Pausenmonat vor dem Jahresendspurt begrüsst?	MT
3	Gehe täglich kurz raus – auch wenn es dunkel, nass und gruusig ist.	BE
4	Die Blase mag es warm: Zieh dich bei Outdoor-Aktivitäten gut an (warme Socken!)	BEBO
5	Achte jetzt besonders auf eine vitaminreiche Ernährung: buntes Gemüse und Obst!	ER
6	Mach dich sichtbar: Trage bei Dunkelheit helle Kleidung oder Reflektoren.	SP
7/8	*Mach es dir zu Hause so schön wie in einem Café, Restaurant oder Hotel.*	SC
9	Was füllt diese Woche deine Zeit – und was erfüllt sie?	MT
10	Nutze Treppen, Wege, kleine Erledigungen bewusst als Bewegungspause für Indoor-Schritte.	BE
11	Erkältungs-Saison: Bleib aufrecht beim Husten, Niesen, Schneuzen! Der Beckenboden dankt's!	BEBO
12	Koche Wärmendes: Soulfood wie Suppe, Eintopf und Ofengemüse tun an grauen Tagen gut.	ER
13	Schalte draussen und im Haus früh genug Licht ein – gute Sicht schützt vor Stürzen.	SP
14/15	*Geh in den Wald und sammle Tannzapfen, Zweige & Co. für deine Adventsdeko.*	SC
16	Statt Novemberblues: Mach den November zu deiner Zeit für Ruhe, Durchatmen, Entspannung.	MT
17	Mach bei sitzenden Tätigkeiten nach jeder Stunde ein paar Minuten Bewegungspause!	BE
18	Musst du zur Toilette? Warte zu Hause bewusst noch einen Moment – so trainierst du deine Blase.	BEBO
19	Geniesse dein Essen langsam und warm – ohne gleichzeitig etwas „noch schnell" zu erledigen.	ER
20	Achte auf nasse Böden in öffentlichen Räumen und Verkehrsmitteln (Rutschgefahr).	SP
21/22	*Verbringe bewusst Zeit mit einem Hobby, das dich ruhig und zufrieden macht.*	SC
23	Nimm dir diese Woche Zeit für etwas, das keinen Zweck erfüllen muss.	MT
24	Mach eine Abendrunde um den Block und schaue, wo es schon weihnachtlich leuchtet!	BE
25	Weihnachtsmarkt: Alkohol und Kohlensäure können die Blase reizen – trink zwischendurch Tee.	BEBO
26	Koche doppelte Portionen: einmal essen, einmal einfrieren für stressige Dezembertage.	ER
27	Achtung bei dicken Kuschelsocken und ausgelatschten Finken: Rutschgefahr auf glatten Böden!	SP
28/29	1. Advent: Mach das, was dir wirklich guttut – und nicht das, was „man" jetzt machen sollte.	SC
30	Wie möchtest du dich an Weihnachten fühlen?	MT
	MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC: Selfcare	