



AKTIONSKALENDER: AKTIVER APRIL 2018



SONNTAG

1 Verpflichte Dich, diesen Monat jeden Tag etwas Aktives zu tun

MONTAG

2 Ein Spaziergang im Freien, statt drinnen zu sitzen

DIENSTAG

3 Höre auf deinen Körper und sei dankbar für das, was er tun kann

MITTWOCH

4 Geh die Treppe rauf und runter, wann immer es möglich ist

DONNERSTAG

5 Suche früh natürliches Licht. Mach das Licht am Abend aus

FREITAG

6 Tanze zu deiner Lieblingsmusik. Geh voll ab :)

SAMSTAG

7 Geh raus und pflanze einen Baum, Blumen oder Kräuter

8 Mach einen Tag bildschirmfrei und bewege dich stattdessen

9 Mach eine Body-Scan-Meditation. Wie fühlt sich dein Körper an?

10 Mach bei einem Studio oder Kurs mit, der dir Spass macht

11 Iss nur gesunde und natürliche Lebensmittel und trinke viel Wasser

12 Geh zu Fuß oder per Fahrrad, statt Auto oder Bus zu fahren

13 Gehe auf Entdeckungsreise in deiner Umgebung und bemerke Neues

14 Verwandle Hausarbeit in eine gute Form des Trainings

15 Stelle dir selbst eine Aktivitäts-Herausforderung

16 Geh eine Stunde früher ins Bett als üblich (Wecker stellen!)

17 Entscheide dich, weiter weg zu parken und genieße den Weg

18 Mache 3x am Tag Dehnungs- und Atemübungen

19 Mache eine zusätzliche Pause und geh 15 Min. spazieren

20 Entspanne Körper & Geist mit Yoga, Tai Chi oder Meditation

21 Nimm dir Zeit zum Laufen, Tanzen, Schwimmen oder Radfahren.

22 Triff dich mit Freunden und mach etwas Aktives

23 Verbringe weniger Zeit sitzend - steh auf und bewege dich

24 Iss bewusst Gemüsesorten in allen Regenbogenfarben

25 Geh raus. Füttere die Vögel oder beobachte die Tierwelt

26 Erhole dich. 2 Stunden vor dem Schlafen keine Technik mehr

27 Mach Aktives & Lustiges wie Luftgitarre oder "silly walks" :)

28 Geh raus und erledige etwas für einen lieben Menschen

29 Verbringe heute so viel Zeit wie möglich im Freien

30 Nimm dir Zeit für deine(n) Lieblingssport oder -aktivität



“Pass auf deinen Körper auf. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast” ~ Jim Rohn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über die „10 Schlüssel zu einem glücklicheren Leben“; Bücher, Leitfäden, Poster und mehr unter: www.actionforhappiness.org