

Anleitung

für glückliche Momente



Bei offenem Fenster richtig gut schlafen

Erholt aus dem Bett hüpfen

Ein langer Spaziergang in der Morgensonne

Natur atmen und kleine Wunder am Wegrand entdecken

Dem Vogelgesang lauschen

Zeit haben um die Gedanken schweifen zu lassen

Begegnungen mit lieben Menschen erleben

Den eigenen Herzschlag spüren

Bei einem guten Buch die Zeit vergessen

Tiefe Zufriedenheit verspüren

Die Gesundheit wertschätzen

Im hier und jetzt leben