

Frau  
Rauschers  
**AUSZEIT-TIPPS**  
FÜR DEN LOCKDOWN



(05)

## AB ANS MEER

Die kalte Jahreszeit und der Lockdown dauern dir schon viel zu lange und du bist inzwischen reif für den Sommer und einen Urlaub am Meer? Dann gönn dir doch mal wieder ein paar Minuten Urlaubsfeeling in Form eines Mandalas und/oder Traumreise. Wie der Kurzzeit-Urlaub funktioniert, das erklären wir hier Schritt für Schritt...

### 1. Ein Mandala ausmalen



Richte dir verschiedene Farbstifte her.

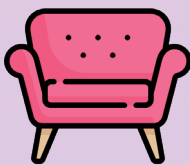


Druck dir das Mandala (nächste Seite) aus.

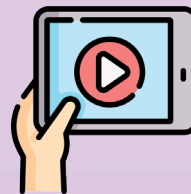


Gestalte es an einem ruhigen Ort nach deinen Vorstellungen.

### 2. Angebot einer Traumreise



Such dir einen bequemen Ort, z.B. deinen liebsten Sessel.



Hol dir auf unserer Homepage die MP3-Datei zur Traumreise.



Hör dir, am besten in völliger Ruhe und ggf. mit Kopfhörern, die Traumreise an. Folge den Anweisungen.



Achte auf eine bequeme Sitz- oder Liegeposition.



