



SELF-CARE BINGO

im Frühling

Self-Care Journal starten	Ein spirituelles Buch lesen	Lausche deinem Herzen und schreibe die Antwort auf	Verbringe Zeit in der Natur
Sport im Freien	Iss mehr saisonale Lebensmittel	Laufe barfuss	Gönne dir eine Beauty Auszeit
Fange mit Meditieren an	Nimm an einem Online Kurs teil	Setze dir 3 Ziele für den Frühling	Digitaler Detox an einem Tag in der Woche
Räuchere dein Zuhause aus	Lege einen Garten an	Bring den Frühling in dein Zuhause	Mache ein Picknick

