



SELF-CARE BINGO

im Sommer

Sonnenaufgang oder - untergang genießen	Sommerplaylist erstellen	Laufe barfuss	Sommer- Tagebuch führen
Sport im Freien	Iss einen Obstsalat	Trink mehr Wasser	Spüre die Sonnenstrahlen auf deiner Haut
Lies einen Roman	Schreibe auf wofür du dankbar bist	Lerne etwas Neues	Reflektiere deine Jahresziele
Richte dir einen draußen einen Lieblingsplatz ein	Mache deine Deko sommerlich	Gehe schwimmen	Veranstalte einen Grillabend

