

Mein Ausgleichs-Check

Eine Standortbestimmung für mehr Balance in meinem Alltag.

Bewegung

Erholung

Soziales

Freizeit

Zeit für mich

Meine Erkenntnis

Wo kommt mein Ausgleich gerade zu kurz? Was fehlt mir am meisten?

Mein kleiner Schritt für morgen

Welche eine kleine, konkrete Veränderung nehme ich mir für den Alltag vor?
