

August – Selbstfürsorge mit Soundtrack

Der August klingt nach Sommer – und manchmal auch ein bisschen nach Überforderung.

Denn während alle von „Auszeit“ sprechen, läuft das echte Leben ja weiter.
Aber: Selbstfürsorge braucht keinen Strand und keine Yoga-Retreats.
Manchmal reicht ein Lied.

Mach dir heute deinen eigenen Selbstfürsorge-Soundtrack.
Ein Lied, das dich runterbringt.
Eins, das dich pusht.
Und eins, das dich einfach zum Lächeln bringt (auch, wenn du schief mitsingst).

Das ist dein 3-Minuten-Urlaub für zwischendurch.



August

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

15.8. Mariä Himmelfahrt*

*Nicht in allen Bundesländern