AB14

Persönliche Erholungsstrategien

Wenn Sie die Warnsignale wahrnehmen, entscheiden Sie, was Sie als nächstes tun werden, um sich wieder zu erholen. Hier können Sie Ihre persönlichen Erholungsstrategien festhalten.

Mehr schlafen

Pause von unangenehmen Arbeiten machen

Bewegen in der Natur

…

©Mag.ª Barbara Scheibner