



Lust auf Weiblichkeit

Was nährt und stärkt das weibliche Prinzip im Alltag?

Den Alltag „managen“

- ⊗ Entlastung: Wie geht es leichter?
- ⊗ Hilfe/Unterstützung annehmen
- ⊗ Gesunde Abgrenzung

Körper

- ⊗ Massagen
- ⊗ Baden
- ⊗ Liebevolle Körperpflege
- ⊗ Sich selbst (sexuell) verwöhnen
- ⊗ Tanzen
- ⊗ Kuschneln
- ⊗ Sauna

„Batterien aufladen“

- ⊗ In die Natur gehen
- ⊗ Ruhephasen/Pausen
- ⊗ Faul sein
- ⊗ Meditieren → Apps/Youtube/CDs/Medi-Abende
- ⊗ Tagträumen
- ⊗ Buch/Zeitschrift lesen
- ⊗ Herumtrödeln
- ⊗ Sich zurückziehen
- ⊗ Gartenarbeit
- ⊗ Kreativ sein (als Selbstzweck)
- ⊗ Handarbeit (Nähen, Stricken usw.)
- ⊗ Malen
- ⊗ Musik
- ⊗ Achtsamkeit praktizieren (Apps), z.B. ab und zu kurz innehalten → in den Körper spüren
- ⊗ Sich etwas Schönes gönnen
- ⊗ Lieblingsessen kochen & in Ruhe essen
- ⊗ Unter Frauen sein/Frauenkreise
- ⊗ Seminare besuchen