



# AKTIONSKALENDER: AKTIVER APRIL 2019



## MONTAG

1 Nimm dir vor, diesen Monat jeden Tag etwas Aktives zu tun

8 Tank morgens natürliches Tageslicht. Schalte das Licht abends aus

15 Meld dich zu einer Sport-Challenge an, um ein Ziel zu haben

22 Triff dich mit einem Freund zum Reden und Spaziergehen

29 Verbring so viel Zeit wie möglich im Freien

## DIENSTAG

2 Verleg ein Treffen nach draußen, statt drinnen zu sitzen

9 Mach eine Body-Scan-Meditation. Wie fühlt sich dein Körper an?

16 Mach Schlafen zur Priorität und geh rechtzeitig ins Bett

23 Iss heute Gemüse in allen Farben des Regenbogens

30 Nimm dir Zeit für deine Lieblingssportart oder -aktivität

## MITTWOCH

3 Hör auf deinen Körper und sei dankbar für das, was er kann

10 Meld dich zu einem Sportkurs an, der dir wirklich Spaß macht

17 Park extra weit weg und genieße die zusätzliche Bewegung

24 Verbring weniger Zeit im Sitzen - steh auf und bewege dich!

## DONNERSTAG

4 Geh heute so oft wie möglich die Treppe hoch und runter

11 Iss nur gesunde und natürliche Lebensmittel und trink viel Wasser

18 Mach zu 3 verschiedenen Zeiten Dehn- und Atemübungen

25 Geh raus in die Natur. Füttere Vögel oder beobachte Tiere

## FREITAG

5 Genieß es, zu deiner Lieblingsmusik zu tanzen. Geh richtig ab

12 Lauf oder fahr Rad, anstatt Auto oder Bus zu nehmen

19 Nimm dir eine extra Pause und geh 15 Minuten spazieren

26 Erhol dich. Vermeide technische Geräte 2 Stunden vorm Schlafen

## SAMSTAG

6 Erkunde deine Umgebung und entdeck Neues

13 Verwandle Hausarbeit oder Pflichten in eine Runde Sport

20 Entspann mit Yoga, Tai Chi oder Meditation dein Körper & Geist

27 Mach was Aktives und Lustiges wie Luftgitarre spielen :)

## SONNTAG

7 Pflanz einen Baum, Blumen oder einige Samen

14 Tausch heute Bildschirme und Fernseher gegen Bewegung ein

21 Nimm Dir Zeit zum Laufen, Tanzen, Rad fahren, Dehnen, oder Schwimmen

28 Geh raus und erledige etwas für einen Freund oder Nachbarn



**"Bewegung ist eine Medizin zur Veränderung unseres körperlichen, emotionalen und geistigen Zustands"**

~ Carol Welch



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Mehr zu den „Ten Keys to Happier Living“, sowie Bücher, Leitfäden, Poster: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)