100 SELFCARE IDEEN FÜR 15MIN

@freshmel.de

SPONTAN ZEIT FÜR DICH UND KEINE IDEE, WAS DU JETZT TUN KANNST?

Ich bin Mel und beschäftige mich seit fast 20 Jahren mit Themen wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Gerade als Mama kommt vor allem letzteres oft zu kurz.

Es wird Zeit, das zu ändern.

Viel Spaß dabei.

@freshmel.de

Selfcare sieht für jede von uns anders aus

Nicht jede hat eine Badewanne.
Nicht jede mag eine Massage.
Manche entspannen sogar beim Putzen.

Deshalb gibt es in diesem eBook folgende Themenbereiche aus denen du die für dich schönsten Ideen zum Entspannen raussuchen kannst.

1. Achtsamkeitsübungen
2. Bewegung & Körpergefühl
3. Kreativer Ausdruck
4. Natur & Sinnesverbindung
5. Soziale Verbindung & Kommunikation
6. Ruhe & Entspannung
7. Innere Arbeit
8. Körperpflege / Selfcare
9. Inspiration & Weiterbildung
10. Ordnung & Struktur

@freshmel.de

MEIN EXTRA TIPP

Ideen, wie du mehr Achtsamkeit in euren Alltag einbaust, bekommst du in meinem Achtsamkeits-Guide.

Schau doch mal auf meiner Homepage vorbei.

www.freshmel.de

Dort findest du noch viele weitere Ideen für einen entspannten Alltag und die passenden Pflegeprodukte für natürliche Körperpflege.

@freshmel.de

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

1. Geführte Atemmeditation anhören
Setz dich bequem hin, schließ die Augen und folge einer kurzen Atemmeditation (z. B. über eine App oder YouTube). Das reguliert dein Nervensystem und schenkt dir sofortige innere Ruhe.

2. Bewusstes Atmen im 4-6-8-Rhythmus
Atme 4 Sekunden ein, halte 6 Sekunden die Luft an, atme 8 Sekunden aus – wiederhole das 5 Minuten lang. Diese Atemtechnik hilft bei innerer Unruhe und bringt dich schnell in einen entspannten Zustand.

3. Sitzend den Körper scannen (Body Scan)
Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile und spüre, was du fühlst. Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung und reduziert Stress.

4. Wolken oder Baumkronen beobachten
Lege dich oder setz dich nach draußen und beobachte den Himmel. Das bringt dich raus aus dem Kopf und zurück ins Hier und Jetzt – eine einfache Form der Meditation.

5. Achtsam eine Tasse Tee oder warmes Wasser trinken
Spüre die Wärme, schmecke bewusst und genieße jeden Schluck ohne Ablenkung. Diese Mini-Pause aktiviert dein parasympathisches Nervensystem.

6. Dankbarkeitsjournal führen
Schreib 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Der Fokus auf Positives stärkt dein emotionales Wohlbefinden und verändert deine Perspektive nachhaltig.

7. 15 Minuten schweigen und einfach beobachten
Setz dich an einen ruhigen Ort und nimm deine Umgebung bewusst wahr, ohne etwas zu bewerten oder zu verändern. Diese stille Zeit wirkt klärend und zentrierend.

8. Sich fragen: „Was brauche ich jetzt?"
Statt automatisch weiterzumachen, halte inne und spüre bewusst in dich hinein. Diese Frage bringt dich in Kontakt mit deinen Bedürfnissen – die Basis für echte Selbstfürsorge.

9. Langsam und achtsam durch den Raum gehen
Bewege dich bewusst und spüre jeden Schritt – als wärst du in Zeitlupe. Diese Übung fördert Achtsamkeit und Präsenz im Körper.

10. Eine Kerze anzünden und einfach in die Flamme schauen
Kerzenlicht beruhigt das Nervensystem und gibt deinem Geist einen Fokuspunkt – fast wie eine Mini-Meditation. Löschen nicht vergessen!

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

11. Barfuß über verschiedene Untergründe laufen
Ob Wiese, Teppich oder Holzboden – ohne Socken zu gehen aktiviert Reflexzonen, erdet dich und fördert dein Körperbewusstsein.

12. Mini-Stretching-Flow
Dehne dich von Kopf bis Fuß mit sanften Bewegungen. Das lockert Verspannungen, verbessert die Haltung und schenkt dir neue Energie.

13. Tanzen zu deinen Lieblingssongs
Mach die Musik laut und beweg dich frei durch den Raum. Tanzen setzt Glückshormone frei und hilft, Stress abzubauen.

14. Sanftes Yoga am offenen Fenster
Ein paar einfache Asanas und tiefe Atemzüge verbinden dich mit deinem Körper und dem Moment – ideal für mehr Klarheit im Kopf.

15. Schultern und Nacken bewusst lockern
Kreise langsam mit den Schultern, dehne deinen Nacken. Diese Mini-Pause löst Spannungen, die sich besonders bei Müttern gern dort sammeln.

16. Bein- und Fußmassage mit den Händen
Massiere deine Waden und Füße sanft mit leichtem Druck. Das regt die Durchblutung an und wirkt entspannend auf dein ganzes System.

17. Lymphmassage im Gesicht oder Dekolleté
Mit sanften, streichenden Bewegungen unterstützt du den Abtransport von Lymphflüssigkeit – das hilft bei Schwellungen und aktiviert den Stoffwechsel.

18. Kreisende Hüftbewegungen
Die Hüfte zu kreisen fördert nicht nur Beweglichkeit und Entspannung, sondern lockert auch emotionale Spannungen, die sich im Beckenbereich ablagern können.

19. Mini-Spaziergang um den Block oder durchs Treppenhaus
Bewegung an der frischen Luft (oder drinnen) bringt deinen Kreislauf in Schwung und vertreibt Müdigkeit.

20. Körper ausschütteln wie ein Tier nach Stress
Stell dich hin und schüttle Arme, Beine und Schultern locker aus – das hilft dem Körper, Spannung loszuwerden und sich neu zu regulieren.

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

21. Kniebeugen im Wohnzimmer
Ein paar tiefe Kniebeugen aktivieren deinen gesamten Körper und steigern den Kreislauf – perfekt, um für einen kurzen Moment den Kopf freizubekommen und den Körper zu stärken.

22. Gelenke mobilisieren (Arme, Beine, Hände)
Durch kleine Rotationen der Gelenke kannst du deinen Körper von der Anspannung des Tages befreien und Verspannungen vorbeugen – eine kleine, erfrischende Bewegungseinheit.

23. Langes, tiefes Atmen bei gleichzeitigem Strecken
Stehe auf, strecke deine Arme weit nach oben und atme tief ein. Das öffnet den Brustkorb und dehnt die Wirbelsäule. Diese einfache Übung lässt dich innerlich aufrichten und fördert eine bessere Körperhaltung.

24. Sanfte Bauch- und Beckenbodengymnastik
Auf den Rücken legen. Die Beine anwinkeln und langsam den Po vom Boden heben. Gerade nach Schwangerschaften oder stressigen Phasen hilft diese Übung, den Beckenboden zu stärken, was langfristig die Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

25. Auf die Zehenspitzen gehen und wieder absetzen
Diese kleine Übung aktiviert die Wadenmuskulatur und hilft dabei, den Kreislauf zu fördern – super für einen schnellen Energieschub zwischendurch.

26. Sanftes Schwingen (Arme, Hüften, Beine)
Diese lockeren Schwingbewegungen wirken wie eine Entspannungsbehandlung für deinen Körper. Sie fördern die Blutzirkulation und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

27. Bauchlage
Leg dich auf den Bauch, die Arme angewinkelt nach vorn. Dein Kopf ruht mit dem Gesicht nach unten auf deinen Händen. Für noch mehr Entspannung kannst du ganz langsam deine Hüfte hin-und-her bewegen.

28. Abklopfen
Klopf deinen gesamtem Körper mit den flachen Händen ab. Starte mit den Armen, dann Schultern und Oberkörper Bauch. Anschließend die Beine bis zu den Füßen und - wenn du kannst, auf der Rückseite wieder nach oben. Beende die Übung mit kleinen Trommelbewegungen der Finger auf deinem Kopf.

29. Hüpfen
Spring so oft du kannst auf der Stelle. Ob mit Springseil oder ohne macht keinen Unterschied. Beides regt den Kreislauf an.

KREATIVER AUSDRUCK & INSPIRATION

30. Freies Schreiben
Setz dich für 15 Minuten mit einem Stift hin und schreib einfach drauflos, was dir in den Sinn kommt. Das entlastet den Kopf, bringt Klarheit und gibt Raum für neue Gedanken.

31. Malen oder kritzeln ohne Anspruch / Doodlen
Nimm einen Stift und Papier – male Muster, Linien, Farben, ganz ohne Ziel. Kreativer Ausdruck beruhigt das Nervensystem und aktiviert das Belohnungssystem.

32. Eine intuitive Collage aus alten Zeitschriften erstellen
Reiß spontan Bilder oder Wörter aus Magazinen aus, die dich ansprechen. Das bringt deine innere Stimme auf eine visuelle Ebene und kann überraschende Impulse setzen.

33. Eine Dankeskarte schreiben – auch wenn du sie nicht verschickst
Schreib jemandem, dem du dankbar bist, ein paar liebevolle Zeilen. Allein das Formulieren von Wertschätzung hebt deine Stimmung und stärkt deine Beziehungen.

34. Happy-Liste schreiben
Notiere 15min lang Dinge, die dich glücklich machen – Sonnenstrahlen auf der Haut, frisches Brot, Lieblingsgerüche. Diese Liste erinnert dich an die Schönheit im Alltag.

35. Gedicht oder Liedtext lesen, der dich berührt
Such dir bewusst einen kurzen Text aus, der deine Seele nährt. Lyrik kann auf einer tiefen Ebene trösten, inspirieren und verbinden.

36. Etwas Schönes fotografieren – drinnen oder draußen
Halte Ausschau nach kleinen Schönheiten in deinem Umfeld und fotografiere sie achtsam. Diese Perspektivübung bringt dich ins Jetzt und schärft deinen Blick für das Gute.

37. Deinen Lieblingsduft riechen
Ob ein ätherisches Öl, Kaffee, dein Shampoo oder ein Stück Obst – bewusstes Riechen kann starke Erinnerungen und Wohlgefühl auslösen.

38. Ein Mini-Visionboard gestalten
Sammle in 15 Minuten Bilder und Wörter (digital oder auf Papier), die deine Wünsche symbolisieren. Dein Gehirn liebt visuelle Ziele – das motiviert und gibt Richtung.

39. Ein Zitat aufschreiben, das dich stärkt, und sichtbar aufhängen
Mantras oder Lieblingssätze wirken wie mentale Anker – sie helfen dir, dich im Alltag immer wieder auszurichten.

NATUR & SINNESVERBINDUNG

40. Für 15 Minuten den Himmel beobachten
Wolken ziehen lassen, Vögel fliegen sehen, Farben des Himmels wahrnehmen – das beruhigt das Nervensystem und bringt dich aus dem Denken ins Spüren.

41. Barfuß im Garten, auf dem Balkon oder im Park stehen
Diese direkte Erdung hilft, Stress abzubauen, wirkt stimmungsaufhellend und reguliert sogar deinen Cortisolspiegel.

42. Eine Pflanze bewusst gießen und dabei ihre Blätter betrachten
Diese kleine Verbindung zu lebendigem Grün fördert Achtsamkeit, Dankbarkeit und das Gefühl, eingebunden zu sein in etwas Größeres.

43. Mit geschlossenen Augen tief draußen atmen
Ein paar tiefe Atemzüge in der frischen Luft, bewusst wahrgenommen – das versorgt dein Gehirn mit Sauerstoff und beruhigt deinen ganzen Körper.

44. Einen Spaziergang mit offenen Sinnen machen
Geh langsam und achtsam, nimm Gerüche, Geräusche, Licht und Luft wahr. Dieses sensorische Erlebnis erdet dich und öffnet dein Herz.

45. Die Sonne auf der Haut spüren – auch durchs Fenster
Selbst 10 Minuten Licht am Morgen helfen deinem Biorhythmus, regulieren Melatonin und fördern einen stabileren Tagesablauf.

46. Bewusst Naturgeräusch lauschen (Wind, Vogelstimmen, Blätterrascheln)
Diese natürlichen Klänge wirken nachweislich beruhigend auf dein Nervensystem und fördern Konzentration sowie innere Ruhe.

47. Einen Naturgegenstand in die Hand nehmen (Stein, Blatt, Ast)
Etwas Natürliches in den Händen zu halten, schafft Verbindung – zu dir selbst, zur Erde und zu etwas Ursprünglichem in dir.

48. Einen Baum umarmen
Was lange als WooWoo galt, findet immer mehr Anhänger auch in der Wissenschaft. Die Idee, einen Baum zu umarmen, stammt ursprünglich aus Japan. Der Kontakt mit der Natur reduziert das Stress-Hormon Cortisol.

49. Ein Naturbild (Wald, Meer, Himmel) anschauen und dich hineinfühlen
Auch visuell funktioniert Verbindung: Naturbilder senken Stress und aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn.

SOZIALE VERBINDUNG & KOMMUNIKATION

50. Jemandem eine liebevolle Sprachnachricht schicken
Sag einfach „Ich denk an dich" oder teile ein schönes Erlebnis. Der Kontakt tut nicht nur dem anderen gut, sondern stärkt auch deine eigene emotionale Verbindung.

51. Mit einer Freundin kurz telefonieren – ohne Zweck
Einfach mal kurz quatschen, ohne To-do, ohne Grund. Diese Art von Kontakt ist nährend, verbindend und schenkt dir echte Nähe im Alltag.

52. Deinem Kind/Partner 5 min. ungeteilte Aufmerksamkeit schenken
Augenkontakt, Zuhören, Präsenz – diese bewusste Mini-Zeit vertieft die Beziehung und wirkt wie ein emotionaler Reset.

53. Eine Postkarte schreiben – an jemanden oder an dich selbst
Händisch zu schreiben verlangsamt und vertieft das, was du sagen willst. Gleichzeitig verbindet es dich mit deiner kreativen und emotionalen Seite.

54. Kurz jemandem danken – per Nachricht oder persönlich
Ein ehrliches Dankeschön ist wie ein innerer Sonnenstrahl. Es hebt die Stimmung auf beiden Seiten und schafft echte Nähe.

55. Ein Lächeln verschenken – bewusst und echt
Lächle bewusst jemanden an, ob dein Kind, der Paketbote oder du selbst im Spiegel. Ein Lächeln aktiviert Wohlfühlhormone – auch bei dir.

56. Einen Satz der Wertschätzung aussprechen
Sag heute bewusst jemandem etwas Schönes: „Ich bewundere, wie..." oder „Danke, dass du..." – das vertieft Beziehungen und öffnet das Herz.

57. In Gedanken jemandem liebe Energie senden
Auch ohne direkten Kontakt: Stell dir vor, wie du jemanden liebevoll umarmst oder ihm Licht schickst. Diese Übung aktiviert Mitgefühl und stärkt das Herz.

58. Jemandem ein Geschenk machen
Keine Sorge, es muss gar nichts großes sein. Eine Blume oder eine liebevoll verpackte Süßigkeit vielleicht? Wenn "Schenken" deine Sprache der Zuneigung ist, löst vielleicht allein der Gedanke jemanden zu beschenken bereit Glücksgefühle aus. Auch das tut gut.

59. Ein (Haus)Tier streicheln
Nicht nur der Kontakt mit Menschen tut uns gut. Das Streicheln eines Tieres löst Reaktionen im Gehirn aus – insbesondere im präfrontalen Kortex, der zur Regulierung und Verarbeitung sozialer und emotionaler Interaktionen beiträgt. Wenn du ein Tier streichelst, wird im Körper Oxytocin freigesetzt - welches ein beruhigendes und glückliches Gefühl im Körper erzeugt.

RUHE & ENTSPANNUNG

60. Geführte Meditation hören (z. B. über eine kostenlose App oder YouTube)
Eine kurze, sanfte Meditation bringt dich in Kontakt mit deinem Inneren, reduziert nachweislich Stresshormone und schenkt dir neue Energie.

61. Progressive Muskelentspannung für Gesicht und Schultern
Du spannst gezielt einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los – das entspannt nicht nur den Körper, sondern auch deinen Geist.

62. Augen beschweren
Reibe deine Handinnenflächen fest aneinander, bis sie sich warm anfühlen. Lege dann behutsam deine warmen Handflächen auf deine geschlossenen Augenlider. Es gibt auch Lavendelkissen, die du dafür verwenden kannst. Der Duft unterstützt die Entspannung zusätzlich.

63. Wärme genießen: Wärmflasche, Körnerkissen oder ein Bad
Wärme wirkt beruhigend auf dein vegetatives Nervensystem, hilft beim Runterkommen und schenkt Geborgenheit – wie eine Umarmung von innen.

64. Langsam und bewusst einen Tee trinken – ganz ohne Ablenkung
Der Tee wärmt dich von innen und das bewusste Trinken bringt dich in einen Zustand von Präsenz und Achtsamkeit – eine Mini-Zeremonie für dich selbst.

65. Kuscheln
Niemand zum Kuscheln da? Eine Decke oder ein Kuscheltier können ebenfalls helfen. Das weiche Material sorgt für einen wohltuenden Effekt auf der Haut.

66. Licht dimmen, Kerze anzünden und einfach da sein
Ein Mini-Ritual der Entschleunigung: Sanftes Licht und bewusste Langsamkeit signalisieren deinem Körper, dass jetzt Ruhezeit ist.

67. Hand aufs Herz legen
Berührung – selbst durch dich selbst – aktiviert das Bindungshormon Oxytocin und kann dir helfen, dich sicherer und getragener zu fühlen. Leg eine Hand auf dein Herz oder umarme dich selbst.

68. Tapping / Klopfübung
Lege deine Hand auf dein Herz und klopfe sanft im Takt des Atems. Das gibt dir nicht nur das Gefühl von Geborgenheit, sondern beruhigt auch das Nervensystem.

69. PowerNap
Wenn du kannst, stelle dir einen Timer und mach ein kurzes Nickerchen.
Während der kurzen Ruhephase in der Mittagszeit normalisiert sich der Kreislauf.

INNERE ARBEIT

70. Dankbarkeitspraxis
Schreibe dir 15min lang alle Dinge auf, für die du dankbar bist. Das hilft dir, den Fokus auf das Positive zu richten und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

71. Der perfekte Tag
Nimm dir 10min, um dir vorzustellen, wie dein perfekter Tag aussehen würde. Bring dich dafür gern mit Musik in eine positive Stimmung. Visualisiere deine Ziele und Wünsche. Diese Übung kann Wunder wirken, um deinen Fokus zu schärfen und motiviert zu bleiben.

72. 3 Fragen an dich selbst
Nimm dir Zeit, um zu fragen: „Wie geht es mir wirklich?“, „Was brauche ich heute?“ und „Was kann ich mir heute Gutes tun?“ – eine Mini-Reflexion für deine innere Balance.

73. Lächeln üben (vor dem Spiegel)
Lächle dich bewusst im Spiegel an, auch wenn du dich gerade nicht danach fühlst. Studien zeigen, dass allein das Lächeln positive Gefühle verstärken kann, selbst wenn es anfangs künstlich wirkt.

74. Power Affirmationen sprechen
Sprich ein paar kraftvolle, positive Affirmationen laut aus. Zum Beispiel:

- Ich bin genug.
- Ich verdiene es, glücklich zu sein.
- Ich kümmere mich liebevoll um meinen Körper und meine Gesundheit.
- Ich erlaube mir, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.
- Ich bin stolz auf meine Erfolge.
- Ich darf mir Zeit für mich nehmen.

Positive Selbstgespräche stärken dein Selbstbewusstsein.

75. Wort des Tages festlegen
Setze dir ein Wort, das dich durch den Tag begleiten soll – es kann ein Gefühl (z. B. „Gelassenheit“) oder eine Eigenschaft (z. B. „Mut“) sein. So bleibst du fokussiert und lenkst deine Energie in die gewünschte Richtung.

76. „Ich bin stolz auf mich“-Moment
Erinnere dich an etwas, worauf du in letzter Zeit stolz warst – sei es eine kleine Leistung oder ein Fortschritt. Fühle dich nochmal richtig in diesen Moment hinein und durchlebe alle Emotionen, die hochkommen. Diese Momente zu würdigen, steigert das Selbstwertgefühl.

77. Mit dem eigenen Inneren sprechen
Sprich zu dir selbst wie zu einer besten Freundin, die du tröstest und stärkst. Das hilft dabei, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und sich selbst liebevoll zu begegnen.

KÖRPERPFLEGE / SELFCARE

Die Pflege unseres Körpers nimmt einen wichtigen Wohlfühlfaktor ein. Reine Haut, gepflegte Haare und gesunde Zähne steigern einfach das Wohlbefinden. Deshalb liebe ich meine Pflegeroutinen mit den veganen Produkten von RINGANA, frisch und effektiv - genau richtig für meinen Alltag. Wenn du wissen möchtest, was ich nutze - du findest alle Produkte hier.

Folgende Körperpflege-Rituale kannst du in weniger als 15min tun.

78. Haare kämmen / pflegen und Kopfhaut massieren

79. Ein Fußbad nehmen

80. Duschen und den "Stress / Druck" abspülen

81. Deine Haare waschen

82. Deine Haut peelen

83. Eine getönte Tagescreme auftragen um frischer auszusehen

84. Eine Gesichtsmaske auftragen

85. Deine Beine eincremen (und anschließend hochlegen)

86. Deine Lippen pflegen

87. Dein Gesicht gründlich abschminken und waschen

88. Zahnpflege
deine Zähne putzen, Zahnseide verwenden und dein Zahnfleisch massieren

89. Ein Feuchtigkeitsserum auftragen

90. Ein kühlendes, pflegendes Augenserum auftragen
kühle Pads unter den Augen verstärken den Effekt und helfen zusätzlich Schwellungen und Augenringe zu reduzieren

91. Hand- und/oder Fußcreme auftragen
Nimm dir ausreichend Zeit um das Produkt in deine Hände / Füße einzumassieren

92. trockene Ellenbogen, Knie oder Fingergelenke mit einer reichhaltigen BodyMilk pflegen

INSPIRATION UND WEITERBILDUNG

93. Lies ein inspirierendes Buch
Das Lesen eines inspirierenden Textes fördert die geistige Erholung und eröffnet dir je nach Text auch noch neue Perspektiven.

94. Höre einen Podcast oder lausche einem Hörbuch
Nur bitte kein TrueCrime, Horror oder etwas, dass deine Nerven anspannt und die Haare hochstehen lässt. Wir wollen uns ja erholen ;-)

95. Eine Fantasiereise hören und innerlich woanders sein
Ob Strand, Wald oder Wolkenreise – deine Vorstellungskraft kann dich an heilsame Orte bringen, die dich stärken und entspannen.

ORDNUNG UND STRUKTUR

Es gibt Menschen, denen hilft "Ordnung im Außen" auch mehr Ruhe im Inneren zu empfinden. Das Kapitel kommt aber bewusst ganz zum Schluss, weil du dich nicht dazu verleiten lassen sollst, die Bude zu putzen, wenn du dich doch eigentlich erholen wolltest ;-)

96. Eine Schublade aufräumen
Nimm dir bewusst eine Schublade vor. Räum sie komplett aus. Sortiere den Inhalt und entsorge, was du nicht mehr benötigst. Reinige das leere Fach und räum den Inhalt wieder geordnet ein.

97. Ein Fenster putzen
Regt den gesamten Kreislauf an und lässt wieder Helligkeit in deine Wohnräume.

98. Die Arbeitsplatte deiner Küche freiräumen und wischen
Wenige Räume sind so stark von täglichem Chaos betroffen, wie die Küche. Eine saubere Arbeitsfläche schafft Ruhe.

99. Wäsche
Egal ob du die Wäsche sortierst um sie später zu waschen, eine Ladung auf die Leine hängst, bereits trockene Wäsche abhängst und zusammenlegst oder den vollen Korb in die Schränke verräumst - dein Ich von morgen, wird dir dafür dankbar sein.

100. Wochenplan schreiben
Mama, was essen wir heute? Wie mich dieser Satz nervt. Deshalb schreibe ich einmal pro Woche einen Essensplan auf dessen Basis ich auch die Einkäufe erledige. 15min Aufwand für 7 Tage Ruhe im Kopf.

Tadaaaa
Und jetzt dir, liebe Mama,
viel Spaß bei 'was-immer-
DU-tun-möchtest'

NIMM DIR ZEIT
FÜR DAS WAS
WICHTIG IST.

FÜR DICH!

@freshmel.de

Fragen, Wünsche, Anregungen?

Ich freue mich auf den Austausch mit dir.

Deine Mel

www.freshmel.de

@freshmel.de

@freshmel.de