

Positive Aktivitäten in Zeiten von Corona

Bewegung

Workouts (zB mit Youtube)
Spazieren/Wandern
Joggen, Nordic Walking
Musik an und tanzen
Gartenarbeit
Fahrrad fahren
Schlitten fahren
Schaukeln
Schwimmen (See, Fluss)
Geocaching
Barfuß laufen

Entspannung

Baden/Fußbad/duschen
Yoga/QiGong/TaiChi...
Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation
Fantasiereisen
Achtsamkeit
Meditation
Haustier streicheln
Sonnen
Bilder anschauen (Urlaub, Kindheit...)
Schlafen/Mittagsschlaf
Lachen
Tagträumen
Etwas Genießen
Waldbaden
Wellness zu Hause (Gesichtsmaske...)
Essen/Trinken
Atemübungen

Soziales

Telefonieren/Videoanruf
Jem. einen Brief schreiben
Jem. ein Geschenk machen
Spieleabend über Skype
Zeit verbringen (wo möglich)
Social Media nutzen
Sport über Skype
Massieren/sich massieren lassen
Sex, kuscheln
Kochen über Skype
Kreatives über Skype
Geschenkideen sammeln
Etwas Spenden
Schneeballschlacht machen
Wasserschlacht machen
Kissenschlacht machen

Kreatives

Malen
Basteln
Häkeln
Stricken
Nähen
Sticken
Fotografieren
Gedicht/Geschichte/Text schreiben
Renovieren
Möbel umstellen
Glückstagebuch schreiben
Puzzlen
Handlettering
Seifenblasen
DIY Projekt starten
Makramee
Batiken
Blumen/Pflanzen pressen
Blumen pflegen, säen...
Fotoalben erstellen
Origami
Dekorieren/Deko basteln

andere Ideen

Im Garten zelten
Schneemann bauen
Sterne beobachten
Sonnenaufgang/-untergang anschauen
Hausputz
Auto putzen
Schrank/Keller... ausmisten & Dinge verkaufen
Kochen
Backen
Musik hören
Musik machen, ein Instrument lernen
Singen
Eine neue Sprache lernen
Lesen
Film/Serie/Doku schauen
Rätsel lösen
Sich an etwas Schönes erinnern
Faulenzen
Religiosität/Spiritualität
Lied pfeifen
Picknicken
Podcasts/Hörbücher hören
Kreuzworträtsel/Sudoku...
Einen Essensplan erstellen
Lieblingsrezepte aufschreiben
Etwas sammeln (Wildkräuter, Pilze, Beeren, Naturdeko...)
Lagerfeuer machen
Playlist mit Lieblingsliedern erstellen
Etwas planen
Online-Shopping
Eine Bucket-List erstellen
Handyspiele/PC-Spiele
Online-Fortbildung/Kurs besuchen
Unterlagen sortieren
Einen Wunschzettel erstellen
Sich Ziele überlegen
Auto/Motorrad fahren

