



Tipps und Ideen bei Stress in Coronazeit:

1. Rausgehen und frische Luft schnappen
2. Viel Sport machen, regt das Herz-Kreislaufsystem an
3. Viel schlafen zum entspannen
4. Yoga machen zum entspannen und das du fühlst was im inneren bei dir vorgeht
5. Lesen bringt dich zur Ruhe und nimmt deine Gefühle im Inneren wahr
6. Gesellschaftsspiele spielen, weil das macht Spaß und Spaß ist wichtig gegen Stress
7. Haben sie schon mal darüber nachgedacht wie viel Stress der Haushalt bewirkt, deshalb sollten sie ~~es~~ bei Stress den Haushalt wegnehmen.

Das sind unsere Tipps gegen Stress bei Corona!