

Was jetzt gegen den (CORONA-) **HERBSTBLUES** hilft



**DRAUSSEN SEIN
SPAZIEREN,
BEWEGUNG**
(auch zu zweit)

FESTE TAGESSTRUKTUR



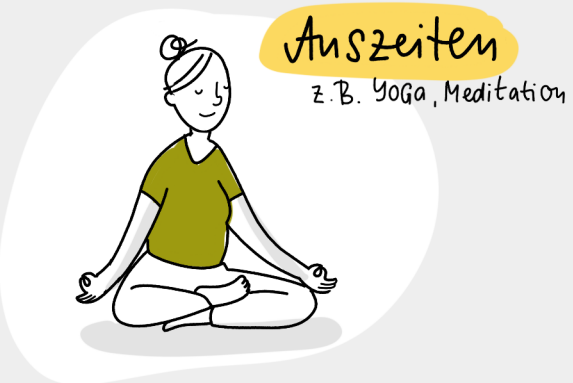
HOBBIES,
z.B. zeichnen 😊



**Soziale
KONTAKTE
pflegen**
(auch online)



GUTER SCHLAF
(regelmäßig,
genug)



Auszeiten
z.B. Yoga, Meditation

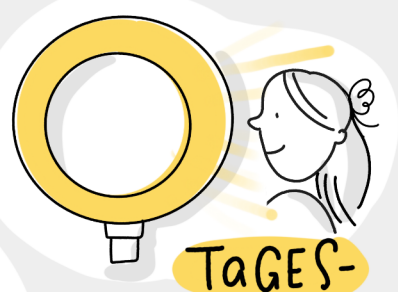


**VITAMIN D
nehmen**

**LIMITIERTER
SOCIAL MEDIA-
KONSUM**



NEWS-KONSUM
reduzieren („News-Diät“)



**TAGES-
LICHT**
Lampe nutzen