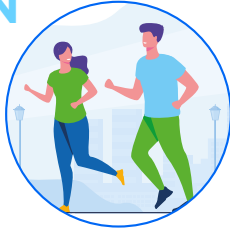


# DEN STRESS REDUZIEREN

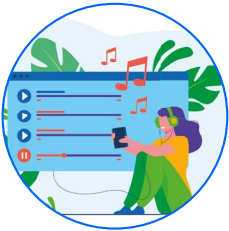
## BEWEGEN

30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag



## SOZIALISIEREN

Durch verschiedene Aktivitäten soziale Kontakte knüpfen



## HÖREN

Und zwar Musik

## SICH ETWAS GÖNNEN

Mindestens einmal am Tag



## LACHEN

Aus vollem Herzen, 10 Minuten pro Tag!



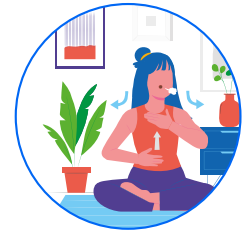
## GUT SCHLAFEN

Für einen ausgewogenen Schlaf: zu festen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen, das Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen, Bildschirme vermeiden ...

## MEDITIEREN

10 Minuten

Achtsamkeitsmeditation täglich: achtsam sein für das, was in der Gegenwart geschieht, in einem selbst und um einen herum, ohne zu urteilen oder zu reagieren



## ATMEN

5-minütiges Herzkohärenz-Training pro Tag – eine rhythmische Atmung zur Regulierung des Nervensystems



## ABSCHALTEN

Eine Ruhepause in der Mitte des Tages, ohne Bildschirm oder Telefon, oder ein 15- bis 20-minütiger Powernap



Agir pour  
le Coeur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)