



7-TAGE-RETREAT-TO-GO

WORKBOOK

WWW.HAPPY-AWAY.DE



7-Tage-Retreat-to-go – Finde Ruhe und Leichtigkeit von zu Hause

Montag

Fokus auf den
Atem
(5–10 Minuten)

Dienstag

Journaling &
Dankbarkeit
(15 Minuten)

Mittwoch

Bewegung in
Achtsamkeit
(15 Minuten)

Donnerstag

Visualisierung &
Herzöffnung
(10 Minuten)

Freitag

Kakao-Zeremonie
zuhause
(20 Minuten)

Samstag

Kreatives
Journaling
(15 Minuten)

Sonntag

Me-Time &
Self-Check-in
(30 Minuten)

*Sei du selbst, dann
schaffst du alles.*

Manchmal braucht es keinen langen Urlaub, um wieder in Balance zu kommen. Dieses 7-Tage-Programm schenkt dir täglich kleine, achtsame Momente, die dich unterstützen, den Stress des Alltags loszulassen und neue Energie zu tanken. Alles, was du brauchst, sind 15–30 Minuten pro Tag für dich.

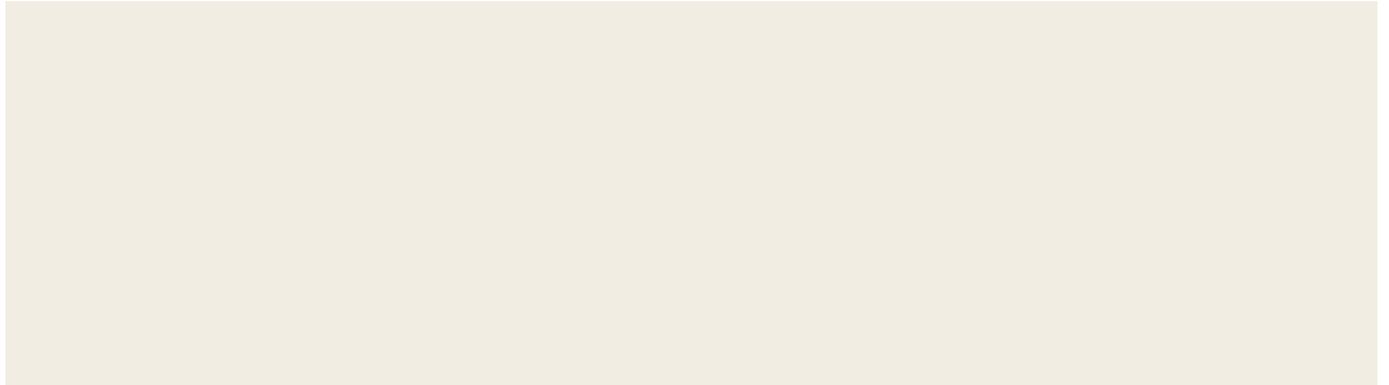


TAG 1: FOKUS AUF DEN ATEM (5–10 MINUTEN)

Übung:

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich für 5 Minuten nur auf deinen Atem. Spüre, wie er durch die Nase ein- und ausströmt.

Reflexion: Wie fühlt sich dein Körper an, nachdem du bewusst geatmet hast?



Affirmation für heute: **Ich bin ruhig und zentriert**



Platz zum Journaling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TAG 2: JOURNALING & DANKBARKEIT (15 MINUTEN)

Übung:

Schreibe 5 Dinge auf, für die du heute dankbar bist – egal, wie klein sie sind.

Reflexionsfrage: Was hat diese Übung mit meinem Mindset gemacht?

Affirmation für heute:

Ich bin gesegnet und dankbar für das Leben, das ich habe.

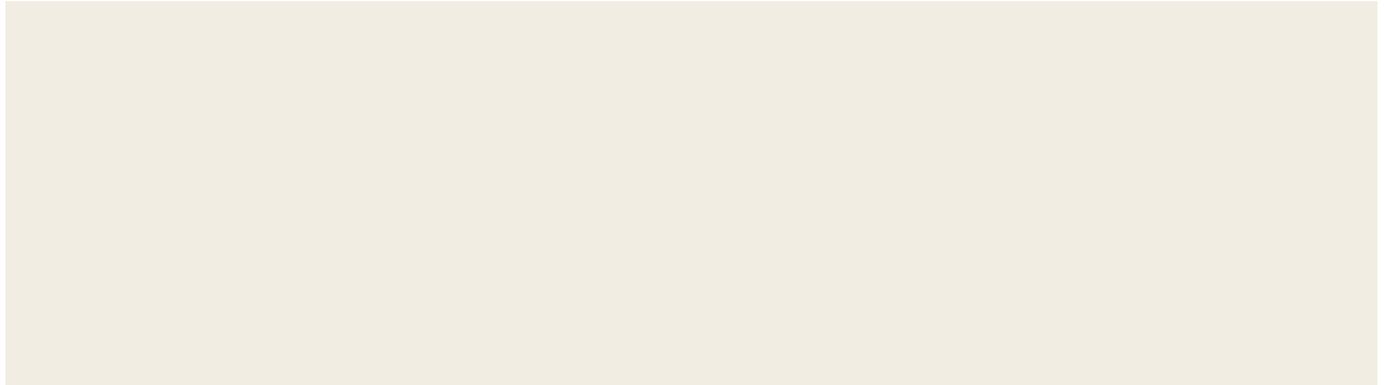


TAG 3: BEWEGUNG IN ACHTSAMKEIT (15 MINUTEN)

Übung:

Gehe 15 Minuten bewusst spazieren. Achte auf deine Schritte, das Rauschen der Blätter, die Geräusche um dich herum.

Reflexionsfrage: Was ist dir heute beim Gehen bewusst geworden?



Affirmation für heute:

Ich bin mit jedem Schritt im Einklang mit mir selbst.



TAG 4: VISUALISIERUNG & HERZÖFFNUNG (10 MINUTEN)

Übung:

Setze dich an einen ruhigen Ort. Schließe die Augen und stelle dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst. Bleibe einige Minuten dort.

Reflexionsfrage: Wie hat dieser innere Ort auf dich gewirkt?

Affirmation für heute:

Ich bin in Sicherheit und liebevoll verbunden.



TAG 5 KAKAO-ZEREMONIE ZUHAUSE (20 MINUTEN)

Übung:

Bereite dir eine Tasse hochwertigen Kakao zu. Setze dich hin, rieche bewusst daran und nimm den ersten Schluck ganz achtsam.

Reflexionsfrage: Welche Gedanken und Gefühle sind während dieses Rituals aufgetaucht?

Affirmation für heute:
Ich genieße die Fülle des Lebens.



TAG 6 KREATIVES JOURNALING (15 MINUTEN)

Übung:

Male, kritzle oder schreibe deine Gedanken auf – ganz ohne Regeln oder Vorgaben.

Reflexionsfrage: Welche verborgenen Themen sind dabei sichtbar geworden?

Affirmation für heute:
Ich bin frei und kreativ.



TAG 7 ME-TIME & SELF-CHECK-IN (30 MINUTEN)

Übung:

Nimm dir 30 Minuten nur für dich und frage dich: „Was brauche ich gerade wirklich?“ Mache das, was sich für dich gut anfühlt (lesen, baden, einfach nichts tun).

Reflexionsfrage: Welche Bedürfnisse hast du für die kommende Woche entdeckt?

Affirmation für heute:

Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse.

