

# REISS DICH LOS

TANKE DICH NACH  
DER ARBEIT AUF!



  
GEH  
SCHWIMMEN  
IM SEE  
ODER  
FLUSS

SPONTANITÄT  
VIELFALT  
DYNAMIK

  
SCHLAFE  
UNTER  
FREIEN  
HIMMEL

ENTKOMME DEINEN ROUTINEN



PACKE DEINE SACHEN  
UND  
ERLEBE DEIN ABENTEUER



  
  
LAUFE NICHT  
JEDEN TAG  
IN DIE GLEICHE  
RICHTUNG

  
  
ZÜNDE  
EIN  
FEUER

  
  
ATME  
FRISCHE  
LUFT

  
  
BESTEIGE  
EINEN  
BERG

  
GENIEßE  
DIE  
STILLE  
DER  
NATUR

  
SEI  
AKTIV

WARTE

  
ÜBERALL  
GIBT'S  
ETWAS ZU  
ENTDECKEN

NICHT

AUF'S

WOCHENENDE

  
ABSCHALTEN  
UND  
RUNTERFAHREN

ES GIBT KEINE AUSREDE  
DIE DICH FESTHÄLT

  
  
HABE  
KEINE  
ANGST

  
  
SCHALTE  
DEIN  
TELEFON  
AUS

KONZENTRIERE  
DICH AUF'S  
LEBEN

