

LAUFMAMALAUF

#MindfulMärz

<p>Tag 1 <input type="checkbox"/></p> <p>Entwickle Deine individuelle Schlaf-Routine (z.B. feste Schlafzeiten!).</p>	<p>Tag 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Lies eine Gute-Nacht-Geschichte für Erwachsene.</p>	<p>Tag 3 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine entspannende Yoga Einheit (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 4 <input type="checkbox"/></p> <p>Ziehe eine frische Bettwäsche auf und genieße den unverbrauchten Duft.</p>	<p>Tag 5 <input type="checkbox"/></p> <p>Koffein adé! Steige ab 16:00 Uhr lieber auf Kräutertee um.</p>	<p>Tag 6 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanke Inspiration bei unserer ersten #SunriseSession (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 7 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine reflektierende Abend-Meditation (siehe LML-Instagram).</p>
<p>Tag 8 <input type="checkbox"/></p> <p>Schreibe Deine Gedanken vor dem Schlafengehen auf.</p>	<p>Tag 9 <input type="checkbox"/></p> <p>Genieße ein sprudelndes Fußbad.</p>	<p>Tag 10 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine entspannende Yoga Einheit (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 11 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanke Frischluft! Atme vor dem zu Bett gehen am geöffneten Fenster richtig tief durch.</p>	<p>Tag 12 <input type="checkbox"/></p> <p>Sorge dafür, dass Du richtig dunkel schläfst (z.B. mit einer Schlaf-Brille).</p>	<p>Tag 13 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanke Inspiration bei unserer zweiten #SunriseSession (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 14 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine friedvolle Meditation (siehe LML-Instagram).</p>
<p>Tag 15 <input type="checkbox"/></p> <p>Sorge für einen extra wohltuenden Duft in Deinem Schlafzimmer (z.B. Lavendel-Spray).</p>	<p>Tag 16 <input type="checkbox"/></p> <p>Erstelle eine Playlist zum Einschlafen mit reizarmer Musik.</p>	<p>Tag 17 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine entspannende Yoga Einheit (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 18 <input type="checkbox"/></p> <p>Male vor dem Einschlafen ein Mandala aus.</p>	<p>Tag 19 <input type="checkbox"/></p> <p>Probiere eine Atem-Übung vor dem Schlafengehen aus (siehe LML-IGTV).</p>	<p>Tag 20 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanke Inspiration bei unserer dritten #SunriseSession (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 21 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine beruhigende Atem-Meditation (siehe LML-Instagram).</p>
<p>Tag 22 <input type="checkbox"/></p> <p>Lerne mehr über Deinen eigenen Schlafverlauf (z.B. mit einem Schlafracker).</p>	<p>Tag 23 <input type="checkbox"/></p> <p>Nimm ein Entspannungs-Bad vor dem zu Bett gehen.</p>	<p>Tag 24 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine aktivierende Yoga Einheit (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 25 <input type="checkbox"/></p> <p>Lege Dich für mindestens 15 Minuten auf eine Fakirmatte.</p>	<p>Tag 26 <input type="checkbox"/></p> <p>Versuche, heute nicht auf den Snooze-Button zu drücken.</p>	<p>Tag 27 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanke Inspiration bei unserer vierten #SunriseSession (siehe LML-Instagram).</p>	<p>Tag 28 <input type="checkbox"/></p> <p>Gönne Dir eine Bodyscan-Meditation (siehe LML-Instagram).</p>