

AKTIVE ERHOLUNG

- Wandern
- Joggen
- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Krafttraining
- Yoga im Freien praktizieren
- Tanzen
- Pilates
- Kampfsportarten
- Tai Chi
- Qi Gong
- Outdoor-Sportarten (z.B. Volleyball, Fußball)
- Wassersportarten (z.B. Surfen, Kajakfahren)
- Skifahren
- Snowboarden
- Klettern
- Hochseilgarten
- Bogenschießen
- Golf spielen
- Tennis spielen
- Squash spielen
- Badminton spielen
- Ein Tanzkurs besuchen
- Eine Jogging-Gruppe gründen
- Ein Outdoor-Fitnessbootcamp besuchen
- Einen Sportwettkampf teilnehmen
- Ein Sportteam beitreten
- Ein Yoga-Retreat besuchen
- Einen Fitness-Workshop besuchen
- Ein aktives Outdoor-Abenteuer erleben
- Eine Bergwanderung unternehmen
- Eine Fahrradtour machen
- Eine Schwimm- oder Tauchsession
- Eine Runde im Park joggen
- Einen Tag im Freizeitpark verbringen
- Eine Runde Golf spielen
- Ein Fußballspiel im Park
- Ein Tennis-Match spielen
- Ein Volleyballturnier organisieren
- Eine Runde Basketball spielen
- Eine Runde Frisbee im Park
- Ein Kanu- oder Kajakausflug
- Eine Bergwanderung
- Ein Tag am Strand mit Beachvolleyball
- Ein Picknick im Grünen mit aktiven Spielen
- Ein Outdoor-Bootcamp mit Freunden
- Ein Besuch im Hochseilgarten
- Eine Klettertour
- Eine Kanufahrt auf einem Fluss oder See
- Eine Abenteuer-tour mit Camping und Wanderungen

PASSIVE ERHOLUNG

- Lesen eines Buches
- Musik hören
- Podcasts hören
- Entspannende Musikinstrumente spielen
- Ein Bad nehmen
- Naturgeräusche hören (z.B. Regen, Meeresrauschen)
- Meditieren
- Yoga praktizieren
- Ein Nickerchen machen
- In der Sonne liegen
- Malen oder Zeichnen
- Fotografieren
- Ein Tagebuch führen
- Entspannungsmusik hören
- Aromatherapie
- Puzzles lösen
- Gartenarbeit
- Handwerken
- Kunsthandwerkliche Projekte
- Ein Entspannungsbuch lesen
- Ein Tagebuch schreiben
- Ein Entspannungs- oder Meditationskurs besuchen
- Eine Spa-Behandlung genießen
- Eine Massage bekommen
- Ein Haustier streicheln
- Sich in eine warme Decke einwickeln
- Sternenhimmel beobachten
- Wolkenbilder betrachten
- Gemütliches Kochen
- Backen
- Ein Museumsbesuch
- Ein Spaziergang im Park
- Ein Naturausflug
- Ein Konzert besuchen
- Ein Theaterstück sehen
- Ein Kinofilm ansehen
- Ein Kunstprojekt beginnen
- Ein kreatives Hobby ausüben
- Eine neue Sprache lernen
- Ein neues Rezept ausprobieren
- Ein DIY-Projekt starten
- Ein Fotobuch erstellen
- Ein Tagebuch führen
- Eine inspirierende Biografie lesen
- Ein romantisches Date planen
- Ein entspannendes Picknick im Freien genießen
- Dokumentationen schauen
- Ein interessantes Gespräch führen
- Ein Instrument spielen
- Ein Konzert besuchen