

11 ontspantips voor de zomer

VOOR ÉN DOOR PROFESSIONALS IN ZORG EN WELZIJN

- 1 Sta extra vroeg op en maak een mooie wandeling met zonsopkomst
- 2 Bak iets lekkers voor je collega's
- 3 Ga in het gras liggen en ontdek welke figuren je ziet in de prachtige wolken
- 4 Lees een goed boek in een luierstoel
- 5 Maak een mooie fietstocht en eindig met een lekker drankje op het terras
- 6 Bouw je eigen moestuin
- 7 Doe een meditatie of ademhalingsoefening en kom weer even helemaal tot rust
- 8 Ga picknicken in de natuur
- 9 Luister je favoriete muziek of podcast en geniet met je ogen dicht
- 10 Ga eropuit zónder telefoon en horloge
- 11 Neem een voetenbadje met een lekker kopje thee of glaasje wijn