

# SICH ENTSPANNEN IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Unser Alltag ist oft hektisch, und viele Menschen sind gestresst oder haben Mühe, einzuschlafen. Wichtig ist, für mich eine gute Balance zu finden und mir bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Es tut gut, einfach mal «herumzuhängen». Aber auch Bewegung und frische Luft helfen, einen Ausgleich zu finden und den Kopf frei zu bekommen. Abstand zum Alltag gewinne ich auch, wenn ich etwas tue, bei dem ich für einen Moment alles um mich herum vergessen kann.

**Was hilft mir, abzuschalten und den hektischen Alltag zu vergessen?**

**Wann und wie kann ich mich besonders gut entspannen?**

**Habe ich einen Ort, an den ich mich gerne zurückziehe, wenn ich meine Ruhe brauche?**

**Wie kann ich auch in meinem Alltag kleine Entspannungs-Pausen einbauen?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)