Jörn Metzler | Beratung & Abenteuer
www..joernmetzler.de +49 (0)160 3240 931 info@joernmetzler.de

Liste Positiver Aktivitäten

Möglichst jederzeit und alleine ausführbare Aktivitäten, die einem gut tun und einem Freude bereiten

Kurz: wenige Minuten bis eine Stunde	**Mittel**: eine Stunde bis zu einem Tag	**Lange**: ein Tag bis mehrere Tage