



Wohlfühl- MUTTERbingo

STREICH ALL DAS DURCH, WAS
DU DIESE WOCHE BEREITS
GEMACHT HAST!

Ganz langsam
ums Auto
laufen, wenn
Kind drin sitzt.

Ein leckeres
Essen ohne
abzugeben
genießen.

Dreimal tief
einatmen.

Einen offline
Tag in deinen
Mutterzweifeln.

Dein
Lieblingslied
singen.

Einige
Minuten lang
meditieren.

Ein Nickerchen
machen.

Sich an etwas
Schönes
erinnern.

Ein schönes Menü
planen, was du
magst!

