| Aktivität | Für wen? | Mit wem? |
|---|---|---|
| Skype-Apéro: Jeden Tag um eine fixe Zeit mit jemand anderem Abmachen für ein virtuelles Feierabend-Getränk. | Alle, die gerade auf ihre Lieblingsbar verzichten müssen, nicht aber auf ihren Lieblingsdrink. Cheers. | Freunde, Familie, Teams |
| Brief an Dich selber schreiben, wie dein Leben in fünf Jahren aussehen wird. | Für Panikherzen, Schülerinnen, die ein Aufsatzthema suchen und Tagebuch-schreiber mit zu wenig Stoff | Alleine |
| Online-Yoga: Mätteli ausrollen, Video googeln und loslegen | Alle die mal wieder die Glieder strecken wollen, oder ihre Achtsamkeit üben möchten. | Alleine oder mit Mitbewohner*innen |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |