

## Oase im Alltag – just relax

Manchmal erscheint mir mein Alltag wie eine Wüste, die ich jeden Tag aufs Neue durchqueren muss.

Wenn ich versuche, das in möglichst kurzer Zeit zu tun, bleibe ich erschöpft und ausgetrocknet auf der Strecke. Wenn ich aber die Oasen in der Wüste nutze, um aufzutanken, gelange ich erfrischt ans Ziel.

Ich brauche Alltagsoasen, um die Routine zu unterbrechen, aufzutanken und mit meiner Kraft haushalten zu können.

Ich brauche Frei-Zeiten, frei von der Arbeit und Verpflichtung, die meine Seele nähren, meinen Geist wecken und mir Lust am Leben bewahren.

Wie kann es gelingen, diese kleinen Auszeiten in den Alltag zu integrieren?

Hier stelle ich Ihnen einige praktische, individuelle Möglichkeiten vor. Seien Sie dabei und profitieren Sie heute schon von einer kleinen Oase!

