

JUNGE PFLEGE D'EVENT

Komm' ich erzähl dir eine Geschichte

WAS WIR FÜR EINE ERHOLSAMEN, GUTEN SCHLAF UND
ENTSPANNUNG TUN KÖNNEN



die Macht unserer
eigenen guten
Geschichten für den
Tagesabschluss



SelfCARE bei wenig
Zeit und nach einem
anstrengenden Tag



Abend-Rituale für
den Alltag, die
Spas machen



Wie du über dich, zu dir sprichst, hat eine Wirkung



Selbstpflege ist so einzigartig, wie jede und jeder
von uns

für unser Gehirn ist alles echt

Energie folgt der Aufmerksamkeit – womit wir uns
beschäftigen, wird mehr

"what fires together wires together" – Hebb'sches

Gesetz – Gutes zieht Gutes an 😊 und andersrum

unser Gehirn und unser Körper lieben Rituale zur

Entspannung

gute Geschichten sind wie Schokolade



Abend- und Schlafrituale

4 FRAGEN AM
ABEND

DIGITAL DETOX

ÄTHERISCHE ÖLE

EIN KÜHLER
SCHLAFPLATZ

DER RHYTHMUS
MACHT'S

DEN NÄCHSTEN
TAG VORBEREITEN

Und genau das, was du brauchst, ist richtig

Freebies für alle

WEBSEITE

www.gerovalid.de

E-MAIL

sandy.neumann@gerovalid.de

TELEFON

+4917624068827



SELBST PFLEGE AM ABEND -
RITUAL

4-FRAGEN AM ABEND
JOURNAL