

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



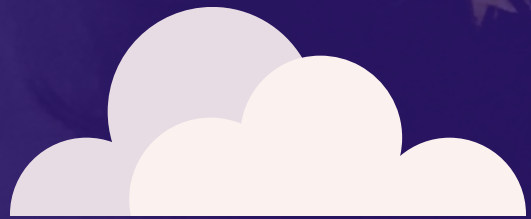
SelfCARE bei wenig  
Zeit und nach einem  
anstrengenden Tag



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](http://www.gerovalid.de)

## E-MAIL

[sandy.neumann@gerovalid.de](mailto:sandy.neumann@gerovalid.de)

## TELEFON

+4917624068827



SELBST PFLEGE AM ABEND -  
RITUAL

4-FRAGEN AM ABEND  
JOURNAL