

# Selfcare Sonntag

Mit Verlinkungen direkt zu den Blogartikeln in LILA

Ausschlafen, lange frühstücken, Lieblings-Gericht kochen

[Direkt zum Blogartikel für deinen Selfcare Sonntag](#)

## WELLNESS

[Auf dem Blog findest du weitere Ideen für Wellness](#)

Vollbad nehmen

[Maske für Gesicht & Haare](#)

[Pediküre, Maniküre](#)

Saunabesuch



Massage

Fußbad

[Haarentfernung](#)

Wellnessbesuch im Hotel

## SPORT

Meditation

Radfahren

Tai Chi

Yoga, Pilates

Joggen

Qigong

## FREUNDE & FAMILIE

## OUTDOOR

Spaziergehen

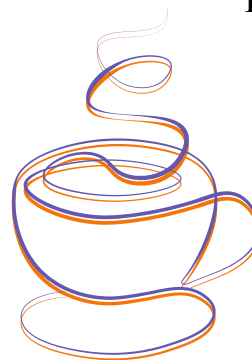
Besuch im Park, Zoo und botanischen Gärten

[Waldspaziergang](#)

Zusammen spielen im Park

[Picknicken](#)

Besuch eines Gottesdiensts



Freunde & Familie treffen

[Gemeinsam Frühstücken](#)

[Brunchen](#)

[Gemeinsam Kochen](#)

Ins Kino gehen

Kaffeeklatsch

## KREATIVITÄT

Malen, Zeichnen, Ausmalen

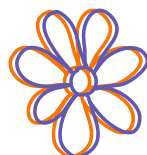
Malen nach Zahlen, Diamond Painting

Puzzeln

[Origami](#)

[Stricken](#)

[Häkeln](#)



Tonarbeiten

Gedichte & Kurzgeschichte schreiben

[Gartenarbeit](#)

[Bücher lesen](#)

Podcast hören

Dokuserien ansehen

[Tolle Ideen für Selbstgemachtes findest du auch auf dem Blog](#)