



= mini =



# SOMMER CHALLENGE

für mehr  
FREUDE,  
LEICHTIGKEIT  
& DU. ♥

30 kleine Ideen für deine Sommerzeit ♥



1

Barfuß  
durch Gras  
gehen



2

Einen  
Sonnenaufgang  
sehen



3

Ein Eis  
alleine  
genießen



4

10 Minuten  
nur den  
Vögeln  
lauschen



5

In ein  
kühles  
Gewässer  
springen



6

Ein Buch  
in der Sonne  
lesen



7

Ein Kompliment  
verschenken



8

Etwas Neues  
ausprobieren



9

Eine Postkarte  
schreiben



10

Einen  
Sommerduft  
bewusst  
einatmen



11

Den Tag ohne  
Plan starten



12

Ein Picknick  
im Grünen  
machen



13

Etwas  
Selbstgemachtes  
genießen



14

Wolken  
beobachten  
und träumen



15

Ein Foto  
machen, das  
dich glücklich  
macht



16

Lange  
barfuß  
durch den  
Sand laufen



17

Abends  
den Sternen-  
himmel  
anschauen



18

Nichts tun.  
Einfach  
nur sein.



19

Jemandem  
zuhören



20

Deinen  
Lieblingssong  
laut mitsingen



21

Etwas  
Altes los-  
lassen



22

Barfußig  
durch  
Pflützen  
hüpfen



23

Ein neues  
Rezept  
ausprobieren



24

Einen  
Sonnenuntergang  
bewundern



25

Eine kleine  
Auszeit nur  
für dich  
nehmen



26

Dankbar sein.  
Für die kleinen  
Dinge.



27

Tanzen.  
Einfach  
so.



28

Jemandem  
eine Freude  
machen



29

Frisches  
Obst  
naschen



30

Diesen Moment  
genießen!



Mach deinen Sommer zu deiner schönsten Zeit.

♥ FRECH. FREI. DU. ♥

