



Aktivitätsliste:

Gesunde Aktivitäten & Hobbies die du an Stelle von der Nutzung deines Handys ausführen könntest.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



|  Entspannende Aktivitäten |  Sportliche Aktivitäten |  Kreative Aktivitäten |  Geistig anregende Aktivitäten |  Soziale Aktivitäten |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditation 2. Yoga 3. Atemübungen 4. Spaziergänge in der Natur 5. Lesen 6. Achtsamkeitstraining 7. Massage 8. Heiße Bäder nehmen 9. Progressive Muskelentspannung 10. Tai Chi 11. Journaling 12. Visualisierungsübungen 13. Qigong 14. Waldbaden 15. Tagträumen 16. Mandalas ausmalen 17. Autogenes Training 18. Kaltwassertherapie 19. Naturgeräusche anhören 20. Schlafen 21. Kuschneln mit einem Haustier 22. Gedichte schreiben 23. Stressball kneten 24. Kräutertees trinken 25. Morgensonne genießen 26. Kerzen anzünden 27. Klassische Musik hören 28. Barfuß laufen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Krafttraining 2. Schwimmen 3. Laufen 4. Radfahren 5. Klettern 6. Tanzen 7. Wandern 8. Pilates 9. Zumba 10. Aerobic 11. Boxen 12. Rudern 13. Tennis 14. Badminton 15. Basketball 16. Tischtennis 17. Volleyball 18. Squash 19. Hyrox 20. Skaten 21. Trampolinspringen 22. Kickboxen 23. Aqua-Aerobic 24. Seilspringen 25. Surfen 26. Skateboarding 27. Kampfsport 28. Bergsteigen 29. Crossfit 30. Slacklining | <ol style="list-style-type: none"> 1. Malen 2. Zeichnen 3. Schreiben 4. Musikinstrument spielen 5. Fotografieren 6. Töpfeln 7. Basteln 8. Gärtnern 9. Stricken 10. Häkeln 11. Tanzchoreografie erstellen 12. Dekorieren 13. Modellbau 14. Collagen erstellen 15. Comics zeichnen 16. Origami 17. Schmuck herstellen 18. Holzschnitzen 19. Kochen 20. Backen 21. Poesie schreiben 22. Mode entwerfen 23. Blumen arrangieren 24. Dichten 25. Theater spielen 26. Songwriting 27. Skulpturen bauen 28. Digitale Kunst erstellen 29. Mandalas zeichnen 30. Lettering | <ol style="list-style-type: none"> 1. Schach spielen 2. Kreuzworträtsel 3. Sudoku 4. Rätsel lösen 5. Quizfragen 6. Neue Sprache lernen 7. Fachliteratur lesen 8. Dokumentationen anschauen 9. E-Learning-Kurse 10. Mathematikaufgaben 11. Memory spielen 12. Logikrätsel 13. Mind Mapping 14. Debattieren 15. Online-Kurse besuchen 16. TED Talks ansehen 17. Podcasts hören 18. Philosophie lesen 19. Schachpartien analysieren 20. Bücher zusammenfassen 21. Artikel schreiben 22. Einarbeiten in neues Thema 23. Filme analysieren 24. Strategie-Spiele spielen 25. Technik-Dokus schauen 26. Sprachen lernen 27. Historische Bücher lesen 28. Physik-Konzepte verstehen 29. Krypto-Rätsel 30. Wissenschaftliche Experimente | <ol style="list-style-type: none"> 1. Freunde treffen 2. Gemeinsam kochen 3. Familienausflüge 4. Brettspiele spielen 5. Picknicken 6. Kinoabend 7. Grillen 8. Stammtisch 9. Vereinstreffen 10. Ehrenamtliche Arbeit 11. Flohmarkt besuchen 12. Sport im Team 13. Karaoke-Abend 14. Theater besuchen 15. Spieleabend 16. Kunst-Workshop 17. Escape Room 18. Stadtführung 19. Roadtrip 20. Teamkochen 21. Weihnachtsmarktbesuch 22. Buchclub 23. Fahrrad-Tour 24. Gartenparty 25. Spaziergänge im Park 26. Bowling 27. Golfen 28. Yoga im Freien 29. Karaoke 30. Gruppen-Meditation |

