

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „Ratatouille“ vom 10. Mai 2020 16:58

In den Wald gehen kann ich auch sehr empfehlen! Wenn es ein Burnout ist und du dich schwach fühlst, sei aber vorsichtig! Am Anfang ist man körperlich schnell überfordert und macht es nur noch schlimmer. Aber Sonne, Luft und erstmal langsames Gehen sind auf jeden Fall gut für dich.