

99

UNVERGESSLICHE GENUSSMOMENTE

Gönne dir jeden Tag
eine kleine Auszeit und entdecke,
wie einfach und schön es sein kann,
das Leben in vollen Zügen
zu genießen!



1

AUF ZU NEUEN UFERN!

Ein neues Rezept, ein neues Hobby, ein neues Land kennenlernen - **alles Neue lässt unsere Welt grösser und weiter werden**, wir entwickeln neue Kompetenzen. Und unser Gehirn belohnt Abenteuerlust mit der Ausschüttung von Glückshormonen!

Du darfst!

Gib dir selbst die innere Erlaubnis, zu genießen.

Du hast es verdient, *das Leben mit genussvollen Momenten* zu feiern!



2

NO RISK - NO FUN!

Es ist besser, Genossenes zu bereuen,
als zu bereuen, dass man nichts genossen hat.

GIOVANNI BOCCACCIO



A photograph of a narrow courtyard in a historic building. On the left, a restaurant patio is visible with several tables set with white cloths and orange chairs. A large green bush in a wooden barrel planter is in the foreground. The building has a light-colored, weathered facade with a window featuring green shutters and a red awning. A black lantern hangs from the wall above the window. In the background, a doorway is visible, and a green trash bin stands to the right. The sky is blue with some clouds.

Verwöhnen dich!

Genuss ist die Kunst,
sich selbst zu
verwöhnen.

4

A close-up photograph of several thick, green Aloe Vera leaves. The leaves are arranged vertically, showing their characteristic ribbed texture and small, light-colored bumps along the edges. The background is a soft, out-of-focus light blue.

5

Aloe Vera *als natürlicher Sonnenschutz*

Um dein Gesicht und deine Hände vor der Sonne zu schützen, kannst du sie mit der **hautpflegenden Aloe Vera** einschmieren.

GUT BEHÜTET!

Sommerzeit ist Hutzeit! Ob spanischer Sombrero, cooles Rapper-Käppi, buntes Hippie-Kopftuch oder Designer-Hut von Gucci – **die Hutauswahl ist schier grenzenlos.** Allen gemeinsam ist, dass sie dein Gehirn vor einem Hitzschlag schützen und damit gut auf dich aufpassen.





Gelati – Gelati!

Mach dich auf zum nächsten Eissalon und probiere
heut mal eine Sorte aus, die du noch nie probiert hast.

Dann **schleck dein Eis** so langsam wie möglich, so,
dass es gerade noch nicht über deine Finger rinnt.

AB IN DIE SONNE!

Sonnenstrahlen kurbeln die Produktion von Serotonin an – unser **Glückshormon**, das eine stimmungsaufhellende Wirkung hat.



*Das Licht der Sonne
kann also deine
schlechte Laune vertreiben!*

Ab in die Hängematte!

In einer Hängematte schläfst du schneller ein und dein Schlaf ist erholsamer! Studien haben herausgefunden, dass das Schaukeln in der Matte die totale Entspannung bringt und Erholung fördert!

Also nichts wie ab in die nächste Hängematte!