

You deserve a break tADay - everyday!



Von der Chaiselongue zur Liegefläche. Auf [ASARINA](#) lässt es sich auf Knopfdruck entspannen.

Wir leben in einer Welt, in der das Smartphone ständig griffbereit ist, sich Termin an Termin reiht und wir eine Deadline nach der nächsten jagen. Dass die permanente Erreichbarkeit die ständigen ToDo-Listen auf Dauer auch unserer Gesundheit nicht guttun, ist lange kein Geheimnis mehr. Der Schlüssel zur Lösung liegt allerdings nicht in einem 4-wöchigen All-Inclusive Urlaub, sondern vielmehr darin, kleine Pausen und Glücksmomente im Alltag zu schaffen. Einfach mal innehalten und statt des Handyakkus die eigene Batterie aufladen. Woraus wir unsere Kraft ziehen, variiert von Mensch zu Mensch – [Mindful Living Experte ADA](#) empfiehlt einen Mix aus gemeinsamer Zeit mit den Liebsten und kostbaren Momenten für sich. Hier sind 3 simple Ideen für mehr Balance im Alltag.

1. Gemeinsam genießen

Neben der Arbeit ausreichend Schlaf zu bekommen, zum Sport zu gehen, den Haushalt zu schmeißen, sich ausgewogen zu ernähren und auch noch Zeit mit Freund:innen zu verbringen, klingt erst einmal unmöglich. [Mindful Living Experte ADA](#) hat einen Tipp, wie wir doch alles unter einen Hut bringen können:

Verbindet eure alltäglichen Aufgaben mit etwas, was euch glücklich macht. Veranstaltet zum Beispiel regelmäßige Kochabende mit Freund:innen oder der Familie. So könnt ihr euch die Aufgaben teilen und habt gleichzeitig auch noch Spaß zusammen. Dreht dabei die Musik laut auf und genießt die Vibes, während ihr gemeinsam schnibbelt, bratet und probiert.

So wird ein einfaches Essen schnell zu einem unvergesslichen Miteinander für alle. Und das Beste? Es schont auch noch den Geldbeutel.



2. Playful Routines

Nach einem langen Tag wollen wir am liebsten einfach nur auf der Couch lümmeln. Doch während wir einen Film laufen lassen und dabei aufs Handy schauen, bleibt der erhoffte Spaß oft aus. Wir nehmen uns vor, am nächsten Tag etwas zu unternehmen, nur um am Abend wieder auf dem Sofa zu landen.

Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, empfiehlt ADA, Routinen auch im Alltag zu etablieren. Plant beispielsweise jeden Donnerstag einen gemeinsamen Spieleabend, an dem ihr die Klassiker wiederentdeckt oder Neues ausprobieret. Denn sogenannte „Quality-Time“ mit den Liebsten hilft uns, die Hektik des Alltags zu vergessen und den Blick auf die Freuden im Leben zu lenken.



Mit den [Stühlen und der Sitzbank VITO](#) steht stundenlangen Spieleabende nichts im Weg. Die ergonomische Rückenlehne mit ADAption-Funktion passt sich den Bewegungen der Wirbelsäule an und stabilisiert gleichzeitig den unteren Rücken.

3. Neue Welten erkunden

Das Rascheln des Papiers, wenn wir die Seite umblättern. Der einzigartige Geruch, der uns entgegenkommt, wenn wir ein neues Buch aufschlagen. Die unzähligen Wörter, die nur darauf warten, uns eine unbekannte Geschichte zu erzählen. Lesen hält uns nicht nur mental fit, sondern wirkt beruhigend auf den Geist. Durch das Abtauchen in neue Welten, lassen wir unseren Alltag einfach Alltag sein und tauchen in neue aufregende Welten ein.

ADA's Tipp: Verzichtet abends auf den letzten Blick in dein Handy und nehmt euch stattdessen ein Buch zur Hand. Ein paar Seiten am Abend lassen uns schneller einschlafen und fördern zugleich die Schlafqualität.



MINDFUL LIVING



Im [schlanken Designbett MITIS](#) werden Geschichten zum Leben erweckt. Der Lattenrost ist optional im Kopf- und Fußbereich verstellbar und bringt dich in die richtige Position zum Lesen, Schlummern und Schlafen.

Pressekontakt

SGC | Stilgeflüster GmbH
Mühlenkamp 63a
22303 Hamburg

Sonia Marsch

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44
E-Mail: sonia@sgc-agency.com
Web: www.sgc-agency.com