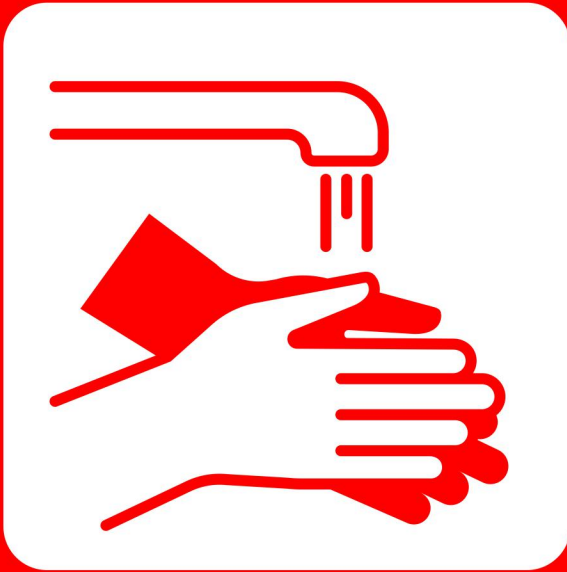


Zur neuen Situation zu Hause.

SO LEBEN WIR GEWALTFREI MITEINANDER.



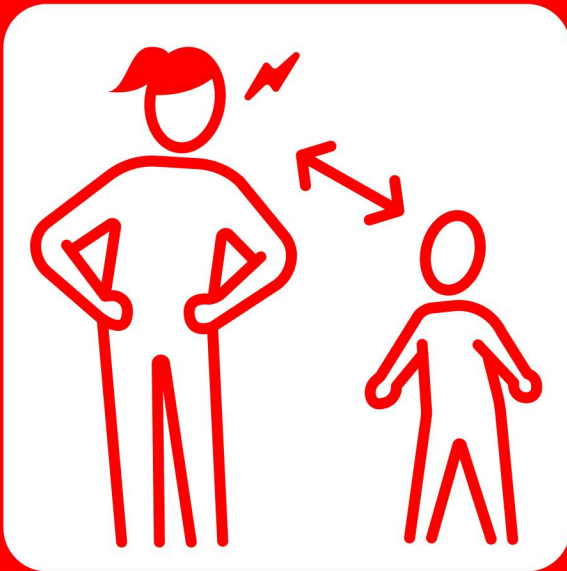
HÄNDE WASCHEN.

Das warme Wasser beruhigt das vegetative Nervensystem und gibt Ihnen wieder mehr Ruhe. Gleichzeitig schützen Sie sich damit vor COVID-19.



IN BEWEGUNG BLEIBEN.

Schon eine halbe Stunde Bewegung ohne Kinder hilft, den Alltagsstress zu vergessen. Besonders Ausdauersport eignet sich dafür. Zudem stärken Sie damit Ihr Immunsystem.



SOCIAL DISTANCING.

Bei Streit einfach mal den Raum verlassen, Distanz schaffen und durchatmen. Zählen Sie bis zehn oder denken Sie an etwas Schönes. So vergessen Sie auch die Corona-Krise für einen Augenblick.



DEN ATEM KONTROLLIEREN

Bevor Sie die Fassung verlieren, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden Luft anhalten und 8 Sekunden ausatmen. Atmen Sie dabei aber nicht anderen Menschen ins Gesicht.