

# Die Vanilla Mind Summer Bucket List

## 25 TOLLE AKTIVITÄTEN, DIE AUCH ALLEINE SPAß MACHEN

- In einer lauen Sommernacht auf dem Balkon schlafen.
- Sternschnuppen angucken. Um den 12. August herum ist wieder der Meteoritensturm der Perseiden unterwegs.
- Züchte Küchenkräuter auf deiner Fensterbank.
- Besuche deinen lokalen Wochenmarkt. Kamera nicht vergessen, um die gemütliche Atmosphäre festzuhalten.
- Mach dein Eis selbst. Zum Beispiel dieses mit Mango.
- Probier ein neues DIY aus, zum Beispiel Makramee oder Blumenkränze.
- Bring deinen Balkon in Ordnung und verpasse ihm ein Makeover.
- Mach ein Picknick irgendwo auf einem Feld.
- Kauf dir einen Sonnenhut und eine riesige Sonnenbrille und geh' ab sofort inkognito durch den Sommer.
- Geh in ein Museum oder eine Ausstellung. Was glaubst du, wie leer es da ist, wenn alle am Strand liegen?
- Teste ein neues Restaurant.
- Lege einen Spa Tag ein.
- Lern etwas Neues. Zum Beispiel an der VHS in deiner Stadt oder bei einem Online Training.
- Sommer-Leseliste updaten. Hier findest du jede Menge Inspiration.
- Geh ins Kino, wenn gerade alle Welt in der Sonne liegt.
- Zum Sonnenuntergang an den See oder Strand gehen (die Tagestouristen sind dann weg).
- Erstelle eine Sommer Playlist. Hier gibt es außerdem 8 kostenlose Spotify-Hörbücher für mehr innere Balance.
- Koche ein neues Rezept, das du vorher noch nie probiert hast.
- Verlege das Fitness-Studio nach draußen. Pilates und Yoga kann man auch perfekt auf einer Wiese zelebrieren.
- Unplug. Zieh mal für ein paar Tage den Stecker von deinem Smartphone und lerne dich richtig zu entspannen.
- Überleg dir eine eigene Morgenroutine. Wie sieht dein idealer Morgen aus und wie kannst du dir in Zukunft Zeit dafür nehmen?
- Mach einen Mitternachtsspaziergang.
- Miste deinen Kleiderschrank aus und spende die Kleidung.
- Erkunde neue Ecken in deiner Umgebung.
- People Watching. Rausgehen, auf eine Bank pflanzen und das bunte Treiben beobachten. Idealerweise mit Eis in der Hand.