

NICOLE ZWEIG

# MACH'S DIR *hygge*



DAS NORDISCHE GLÜCKSPRINZIP  
FÜR SELBERMACHER UND GENIESSER



Frühlingserwachen Die im Frühjahr erwachende Natur bewirkt wahre Wunder an Körper und Geist. Nach den langen grauen Tagen sorgen ausgiebige Spaziergänge für gute Laune.





Regenspaziergang Gehe auch bei regnerischem Wetter ins Freie. Du wirst sehen, wie erfrischend und belebend kühle Luft wirkt. Nimm dir Zeit, frische Luft zu schnappen, egal bei welchem Wetter. Diese kleine Auszeit tut nicht nur deinem Körper gut, sondern auch der Seele.



Coffee to stay Meist hetzen wir von Termin zu Termin und nehmen uns schnell noch einen Coffee to go mit auf den Weg. Dabei ist es doch so viel schöner, den Kaffee in einem Café zu genießen. Probiere es einfach mal aus, und gehe zehn Minuten früher aus dem Haus. Der Start in den Tag wird sehr viel schöner und entspannter sein.





**Marktag Was gibt es köstlicheres als frisches Obst und Gemüse? Im Urlaub genießt man es, auf dem Markt einzukaufen. Nimm dir die Zeit dafür auch zu Hause, und finde heraus, wann in deiner Nähe der Markt stattfindet.**



Perfekt angerichtet sind kleines Gebäck, Kuchen und Obst auf einer Etage. So vorbereitet könntest du jeden Tag deine Freunde zu einer Hygge-Stunde einladen. Die Tasse Kaffee oder Tee dazu ist natürlich ein Muss!

## *Hochgestapelt: Leckerer auf drei Etagen*

### **DU BRAUCHST:**

3 Teller unterschiedlicher Größe, z. B. Bambus-Melamin-Teller  
Malerkrepp