

Mikroabenteuer*



Mikroabenteuer sind kleine Ausbrüche aus dem Alltag. Es geht dabei darum, etwas Neues zu wagen, seine Routine zu unterbrechen oder sich aus der eigenen Komfortzone herauszubewegen. Kleine Abenteuer können beispielsweise gut dabei helfen, Stress abzubauen. Das geschieht oft ohne viel Geld oder Aufwand.

Ob allein, mit Freunden oder mit der ganzen Familie - Es gibt viele Möglichkeiten: Ein After Work Picknick in den Weinbergen, Übernachten im Schäferwagen oder Baumzelt, Waldbaden, eine Nachtwanderung, einen Klettergarten besuchen, am Lagerfeuer sitzen, **Geocaching** ausprobieren, einen **Gleitschirm**-Tandemflug machen, mal **Paddeln** gehen, eine Höhle erkunden...

* *Steckbrief in Vorbereitung*