



# Minimalist-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Glas Wasser trinken
- Fenster öffnen / Frischluft
- 3 tiefe Atemzüge
- Mini-Workout (z. B. 3-Minuten-Stretch)
- Gesicht waschen oder kalt ab duschen
- 1 Ziel für den Tag notieren
- Kaffee oder Tee bewusst, aber kurz genießen
- Lieblingsmusik hören (1 Song)
- Kein Handy in den ersten 15 Minuten
- Lieblingskleidung bereitlegen
- Wecker 10–15 Minuten früher stellen

