

---

# Ideen für neue Hobbies

## Tipps von Betroffenen für Betroffene

---

Viele Betroffene müssen sich neue Hobbies suchen, da sie ihren alten Hobbies nicht mehr nachkommen können. Hier einige Ideen von Betroffenen für Betroffene.

---

### Ideen

---

- Meditation
- Yoga
- Hörbücher hören
- Podcasts hören
- Austausch und Veranstaltungen im Café des Post Vac Netzwerkes
- Malen nach Zahlen
- Häkeln
- Stricken
- Töpfern
- Puzzeln
- Diamond Painting
- Leichte Gartenarbeit
- Musik machen (Klavier spielen) mit Kopfhörern
- Karikaturen zeichnen
- Malen
- Dankbarkeitsübungen
- Baden
- Musikhören
- Gedichte schreiben
- Mini-Spaziergänge
- Am Wasser sitzen
- Auf einer Bank am Waldrand sitzen
- Wort- und Zahlenspiele
- Gedächtnisübungen
- Singen
- Kreuzstich
- Nähen
- Sudoku
- Serien schauen