



Wechseljahr Bingo



	Direkt sagen was ich meine		Alle nerven		Selbstwert- gefühl suchen	
						Durch- schlafen
	Etwas Neues lernen				Warmes nährendes Essen: Lauwarmer Schokokuchen	
						Ommmm üben
	Gedulds- faden häkeln		Gehirn im Energie- Sparmodus halten		Schwitzen ohne Bewegung	
						Sinn des Lebens suchen