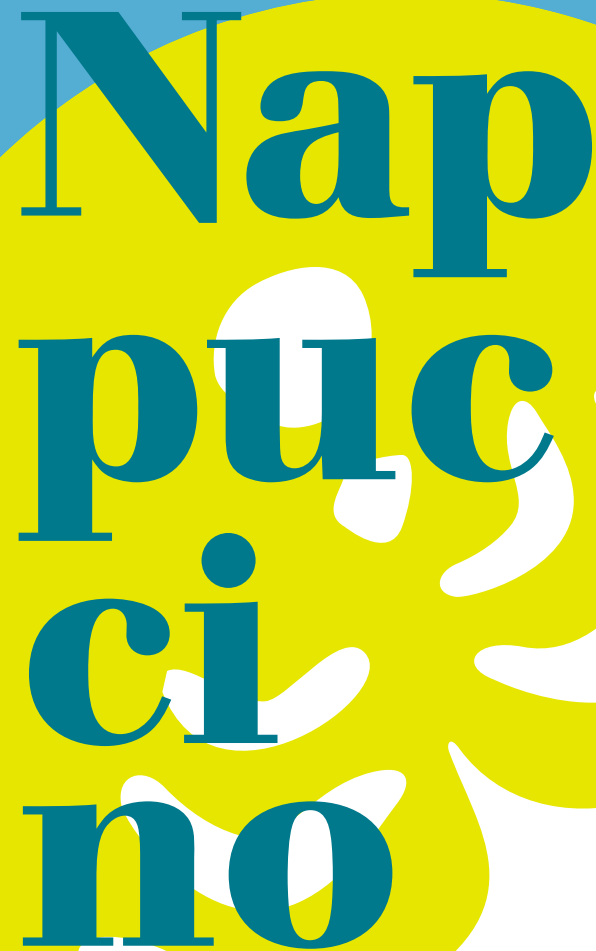


**Nap
puc
ci
no**

The background features a large yellow circle on a light blue background. The circle is partially filled with white, creating a stylized, abstract shape that resembles a smile or a face. The text 'Nap puc ci no' is written in a bold, teal-colored font, stacked vertically and centered within the yellow circle.

Studierst du noch oder nappst du schon?

Gönne dir einen Powernap

- Suche dir einen stillen Ort, an dem du ungestört liegen kannst. Stelle einen Timer auf 10 - 20 Min. Schliesse deine Augen und gib dich einem kurzen Powernap hin. Ist die Zeit um, räkle dich, atme mehrmals tief ein und aus und stehe auf.
- Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist und du deine Beine an eine Wand hochlagern kannst. Lege dazu einen Yogablock, ein Kissen oder eine Decke unter dein Gesäss, welches nahe an der Wand platziert ist. Schliesse deine Augen und ruhe für 10 - 20 Min. in dieser Position, ohne dich zu bewegen.

- Variation: Anstelle an die Wand lagere deine Beine auf einer Couch-Rückenlehne hoch, beachte, dass unter deinen Knien genügend Kissen sind, damit deine Beine bequem liegen.
- Lege dich zwischendurch flach auf den Boden und fühle dich von ihm getragen.

Tipps:

1. Trinke einen Espresso oder eine Tasse Schwarztee vor dem Powernap.
2. Schalte alle elektronischen Geräte um dich herum aus.
3. Lege ein Augenkissen auf deine Augen.
4. Ideale Tageszeit für den Powernap: Nach dem Mittagessen zwischen 12.00 und 14.00 Uhr.