

**23**

## // ES IST ZEIT, SICH ZEIT ZU NEHMEN

### Zeit ist ein kostbares Gut

Stressige Meetings, anspruchsvolle Projekte, Überstunden und dann mal wieder Stau auf dem Heimweg. Wer kennt ihn nicht, den Alltag und seinen Begleiter, den Stress.

Viel zu selten finden wir Zeit für die Dinge, die uns gut tun, die Spass machen und die vor allem einen Ausgleich bieten. Lehnen Sie sich einmal zurück und überlegen Sie, wann Sie das letzte mal so richtig entspannt waren. Wann Sie zuletzt ein gutes Buch gelesen haben, alte Schallplatten anhörten oder einfach gemeinsam ein tolles Abendessen kochten. Ach und wissen Sie noch, wo Ihre Wanderschuhe geblieben sind?

Ist es schon zu lange her? Dann wird es Zeit, sich Zeit zu nehmen! Machen Sie bewusst in der kommenden Zeit etwas, was Sie glücklich macht. Versuchen Sie jeden Tag auszukosten und mit einem Lächeln zu beenden.

Das HUBERLAB. Team wünscht Ihnen ruhige und entspannte Weihnachtstage mit viel Freude und leckeren Lebkuchen, Dominosteinen, Mailänderli und tollen Geschenken.





## // IL EST TEMPS DE PRENDRE VOTRE TEMPS

### Le temps est précieux

Des réunions stressantes, des projets stimulants, des heures supplémentaires, puis à nouveau des embouteillages sur le chemin du retour. Qui ne le connaît pas, le quotidien et son compagnon, le stress.

Nous trouvons bien trop rarement le temps de nous consacrer à des choses qui sont bonnes pour nous, qui sont amusantes et, surtout, qui offrent un équilibre. Prenez un peu de distance et réfléchissez à la dernière fois où vous étiez vraiment détendu. La dernière fois que vous avez lu un bon livre, écouté de vieux disques ou simplement préparé un bon dîner ensemble. Et vous souvenez-vous où sont passées vos chaussures de randonnée ?

Cela fait-il trop longtemps ? Alors il est temps de prendre votre temps ! Planifier maintenant une activité qui vous rendra heureux. Essayez de profiter de chaque jour et terminez-le avec un sourire.

L'équipe de HUBERLAB. vous souhaite un Noël paisible et détendu, avec beaucoup de joie et de délicieux pains d'épices, de dominos, des biscuits milanais et de superbes cadeaux.

