

Positive Energie für alle - 3 einfache Tipps für mehr Balance im Alltag

[TrendRaider](#) ist nicht nur Experte in Sachen nachhaltige LifestyleBoxen. Das Startup bietet eine Plattform für alle, die sich für die vielseitigen Themen rund um Nachhaltigkeit interessieren. So stellt die Marke uns Einsteigertipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag vor, versüßt uns das Leben mit veganen Rezepten, unterstützt soziale Projekte bei jedem Boxenverkauf und liefert uns Anregungen für einen ausgeglichenen, nachhaltigen Lebensstil.



3 einfache Tipps um die eigene Balance zu finden:

Erkunde deine Bedürfnisse - Um selbst ausgeglichen zu sein, muss man erst einmal wissen, was einen gerade beschäftigt und was einem gut tut. Deshalb ist es ratsam, sich Zeit für sich zu nehmen und aktiv in sich hineinzuhorchen. Was sind aktuelle Themen die mich beschäftigen? Was tut mir gut? Was brauche ich, um glücklich zu sein? Tagebuch schreiben hilft dabei, seine Tage achtsamer zu erleben um eventuell belastende oder auch glücklich stimmende Dinge zu identifizieren. Meist sind es schon kleine Veränderungen, die helfen, um wieder mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu haben. Ein klärendes Gespräch, den Kleiderschrank ausmisten, mehr Sport, Spaziergänge, Musik, kürzere ToDo-Listen ...

Meditieren, Yoga oder Sport. Ob fürs geistige oder körperliche Wohlbefinden, diese altbewährten Methoden helfen immer. Der eine mag es vielleicht ruhiger und will seinen Geist beruhigen, um im Anschluss wieder fokussierter zu sein. Der andere braucht mehr Bewegung und muss Energie rauslassen, um dann wieder ausgeglichen zu sein. Sich Zeit aktiv Zeit für sich nehmen und ein festes Ritual daraus machen, hilft um mehr Balance zu finden.

Ausgewogene Ernährung - kein neuer Tipp, aber immer wieder sinnvoll, es bewusst zu machen. Wer auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achtet, hat mehr Energie, ist fitter, stärkt sein Immunsystem. Also immer ausreichend trinken und sich an einer der vielen (möglichst veganen) [Ernährungspyramiden](#) orientieren.

Und als hätten die Mitarbeiter von TrendRaider ein Gespür für die aktuellsten Themen, bringen sie passend zum "Lockdown light" eine wunderbare ÜberraschungsBox mit dem Thema "Find your Balance" raus. Das Prinzip hinter dem jungen Berliner Startup ist geradezu einfach wie genial. Einmal oder monatlich kann man sich selbst oder andere mit liebevoll zusammengestellten GeschenkBoxen überraschen lassen. Prall gefüllt mit nachhaltigen Produkten aus den Bereichen Fashion, Food, Wellness und Design. Die NovemberBox versorgt alle, die es wollen, mit ganz viel positiver Energie.



Nachhaltige Überraschungen mit Sinn: Die TrendBox

TrendRaider ist ein ambitioniertes Start-up aus Berlin, welches seine treuen Kunden jeden Monat mit neuen, trendigen und nachhaltigen Überraschungen zu einem bewussteren Lebensstil inspiriert. Doch auch mit den GeschenkBoxen oder unterschiedlichen ThemenBoxen wird Freude bereitet. Dabei kann sich der Kunde zwischen einer veganen oder klassischen Variante entscheiden und bekommt eine bunte Auswahl an TrendProdukten aus den Bereichen Food, Wellness, Fashion und Design.

Pressekontakt

Janka Wagner
TrendRaider UG
Storkower Str. 113
10407 Berlin
redaktion@trendraider.de
030 / 23 93 23 78