

# Www.rheinischepostmediengruppe.de/karriere/ausbildung

going out with friends, visiting, going to places you like 8211; in short doing things that break away from the routine and mundane can help to alleviate depression.

[rheinischepostmediengruppe.de](http://rheinischepostmediengruppe.de)

[www.rheinischepostmediengruppe.de/karriere/ausbildung](http://www.rheinischepostmediengruppe.de/karriere/ausbildung)