

# achtsamkeit

IM ADVENT



Lese ein  
gutes  
Buch

1

Bastel  
Sterne

2

Backe  
Plätzchen

3

Besorge  
Geschenke,  
auch für dich

4

Iss dein  
Lieblings-  
essen

5

Genieße dein  
Nikolaus-  
Geschenk

6

Trinke eine  
Tasse heißen  
Tee

7

Schneide  
Kirschzweige  
& ab in die  
Vase

8

Notiere 3  
Dinge wofür  
du dankbar  
bist

9

Gönne dir  
ein heißes  
Bad

10

Hänge  
Sterne ins  
Fenster

11

Mache einen  
Spaziergang

12

Trinke dein  
Lieblings-  
Getränk

13

Versicke  
Weihnachts-  
karten

14

Bastel  
Baum-  
Schmuck

15

Spiele ein  
Instrument

16

Packe  
Geschenke  
ein

17

Singe ein  
Weihnachts-  
lied

18

Treffe  
Freunde, die  
dir gut tun

19

Gehe heute  
einfach mal  
früher ins  
Bett

20

Schreibe  
lieben  
Menschen

21

Bringe  
Nachbarn  
Plätzchen

22

Gehe fröhlich  
durch den  
Tag

23

Genieße  
den  
Moment

24

uponmylife

WWW.UPONMYLIFE.DE



