



entspannt

DURCH DEN ADVENT

Notiere 3
Dinge wofür
du dankbar
bist

1

Bastel
Sterne

2

Gönne dir
ein heißes
Bad

3

Mach heute
10 Minuten
gar nichts

4

Iss dein
Lieblings-
essen

5

Genieße dein
Nikolaus-
Geschenk

6

Versicke
Weihnachts-
karten

7

Schneide
Kirschzweige
& ab in die
Vase

8

Lese ein
gutes
Buch

9

Backe
Plätzchen

10

Bleibe länger
im Bett als
sonst

11

Mache einen
Spaziergang

12

Bringe
Nachbarn
Plätzchen

13

Höre
Weihnachts-
lieder

14

Gehe heute
einfach mal
früher ins
Bett

15

Trinke eine
Tasse heißen
Tee

16

Kuschel dich
in eine
warme Decke

17

Spiele ein
Instrument

18

Schreibe
lieben
Menschen

19

Mach eine
bewusste
Pause

20

Treffe
Freunde, die
dir gut tun

21

Trinke dein
Lieblings-
Getränk

22

Gehe fröhlich
durch den
Tag

23

Genieße
den
Moment

24



