

Adventskalender

Woche 3

11

Probieren Sie diese Woche etwas Neues aus!

Ernähren Sie sich zuckerfrei, Führen Sie kurze Meditationsübungen durch, Verzichten Sie auf Soziale Medien, etc.

12

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema GESUNDHEIT.

Nutzen Sie gerne dafür den QR-Code.



13

Entspannen Sie sich!

Nehmen Sie sich in Ihrem Alltag bewusste Pausen zum entspannen: Seien Sie kreativ und probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus.

14

Man erntet mehr Wertschätzung, wenn man sie Anderen schenkt.

Sagen Sie Ihren Freunden, Ihren Mitarbeitenden, Ihren Kollegen was Sie an Ihnen Wert schätzen.

15



Schon alle Weihnachtsgeschenke fertig?

Verpacken Sie bereits gekaufte Weihnachtsgeschenke oder organisieren Sie die restlichen. DIY Geschenke sind sehr persönlich und kommen immer gut an!

16

Ein Weihnachtsgedicht...

Sterne funkeln, leise Lieder, Herzen öffnen sich nun wieder. Frieden schwebt im Kerzenschein, Weihnachtszauber, süß und fein.

17

Reflektieren Sie die vergangene Woche!

Notieren Sie, was Ihnen in den letzten Tagen positiv oder negativ in Erinnerung geblieben ist. Was wollen Sie nächste Woche besser machen oder beibehalten?

