



LinkedIn

1. Adventswoche



SONNTAG
01

Nehmen Sie sich heute Zeit für einen **30-minütigen Spaziergang**. Nutzen Sie diesen Moment, um durch bewusste Atmung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Achten Sie dabei auf jeden Atemzug.

MONTAG
02

Schreiben Sie heute **5 Dinge** auf, für die Sie **dankbar** sind. Dankbarkeit lenkt den Blick auf das Positive und stärkt unser Wohlbefinden. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die kleinen und großen Dinge zu würdigen, die Freude in Ihr Leben bringen.

DIENSTAG
03



Achten Sie heute darauf, **3 Portionen* Gemüse und 2 Portionen* Obst** in Ihre Mahlzeiten einzubauen. Dieser bunte Mix versorgt Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und stärkt Ihre Abwehrkräfte – perfekt für die kalte Jahreszeit!

*Hinweis: Eine Portion bedeutet eine Hand voll.



MITTWOCH
04

Um entspannt in die Weihnachtszeit zu starten, nehmen Sie sich heute ein paar Minuten, um eine **Geschenkeliste für Ihre Liebsten** zu erstellen. So behalten Sie den Überblick und vermeiden Last-Minute-Stress.

WISH LIST

DONNERSTAG
05

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Kolleg:innen gelobt oder jemanden mit einer kleinen Geste zum Lächeln gebracht? Ganz nach dem Motto: **Geteilte Freude ist doppelte Freude**



FREITAG
06

Dehnen Sie sich heute bewusst. Spüren Sie die Muskeln und das Ziehen – jedoch nur so, dass es nicht unangenehm ist. Für Inspirationen nutzen Sie gerne den QR Code.



SAMSTAG
07

Kochen Sie sich heute etwas Besonderes. Unter dem QR Code finden Sie 10 saisonale Rezeptideen. Schmecken Sie die **einzelnen Zutaten** auch im zubereiteten Gericht raus?

