

















# Adventskalender



1.  Genieße eine Tasse Tee in einer kuscheligen Decke.	2. Teile etwas mit deinen Mitmenschen 	3. Hör Weihnachtslieder und sing mit. 	4. Ruf eine Person an die du lange nicht mehr gesehen hast. 
5. Bitte jemanden um Hilfe.  	6. Überleg wofür du dankbar bist. 	7. Unternehm etwas mit deinen Liebsten. 	8. Verschenke eine Kleinigkeit. 
9. Mache 5 Minuten Sport.	10. Mache deinen Mitmenschen Komplimente. 	11. Sage dir wie großartig du bist.	12. Denk an deine vergangenen Advente. 
13. Schätze deine Erinnerungen und Erlebnisse. 	14. Denk an alte Kindheitsgedichte.	15.  Meditiere 10 Minuten. 	16. Lies Weihnachtsgedichte oder Geschichten. 
17. Kauf dir etwas Süßes. 	18. Lobe deine Pfleger*innen. 	19. Hilf einer anderen Person. 	20. Mach ein paar Yogaübungen. 
21.  Schreib jemandem einen netten Brief. 	22. Geh in die Natur. 	23.  Mach heute dein Bett, um deine Pfleger*innen zu unterstützen.	24. Denk an deine früheren Weihnachten und sei einfach glücklich. 



1. Gucke einen Weihnachtsfilm	2. Bitte Jemanden um Hilfe	3. Gib deinen Liebsten eine Umarmung	4. Singe Weihnachtslieder
5. Esse Keks und trinke einen warmen Kakao	6. Ziehe dir einen weihnachtlichen Pyjama an	7. Mache einen Beauty-Day	8. Erfülle dir einen kleinen Wunsch
9. Backe Plätzchen	10. Gehe auf den Weihnachtsmarkt	11. Verabrede dich mit Freunden	12. Bastel Dekoration für Weihnachten
13. Mache Jemanden eine Freude	14. Sieh dir alte Fotos an	15. Schreibe eine Wunschliste	16. Gehe in die Eishalle
17. Kaufe Geschenke	18. Nimm dir eine Auszeit	19. Lese eine weihnachtliche Geschichte	20. Sortiere Sachen aus
21. Putze dein Zimmer	22. Plane dein Weihnachtessen	23. Mache etwas Soziales	24. Verbringe die Zeit mit deinen Liebsten

Halte jemandem die Tür auf. 	Schreibe jemandem einen netten Brief. <b>2</b>	Rufe eine Person an, mit der du schon lange nicht mehr geredet hast.  <b>3</b>	Mache einen Spaziergang. Egel bei welchem Wetter.  <b>4</b>	Hänge eine Lichterkette auf.  <b>5</b>	Backe ein Lebkuchenhaus.  <b>6</b>
Mache jemandem eine Freude.  <b>7</b>	Trinke eine heiße Schokolade. <b>8</b>	Backe heute deine Lieblingskekse. <b>9</b>	Schlafe so lange aus, wie du möchtest.  <b>10</b>	Gehe heute Schlittschuh laufen.  <b>11</b>	Schreibe eine Wunschliste. <b>12</b>
Mache heute die unangenehmste Aufgabe zuerst.  <b>13</b>	Schreibe mindestens drei Dinge auf, für die du dankbar bist. <b>14</b>	Verbringe Zeit mit deiner Familie.  <b>15</b>	Gehe heute Einkaufen.  <b>16</b>	Besuche einen Weihnachtsmarkt.  <b>17</b>	Koche dein Lieblingsessen. <b>18</b> ★ ★
Mache ein Workout.  <b>19</b>	Ziehe etwas Weihnachtliches an.  <b>20</b>	Sei heute besonders nett- auch zu Fremden. <b>21</b>	Packe die letzten Weihnachtsgeschenke in Ruhe ein.  <b>22</b>	Setze dir besondere Vorsätze für das nächste Jahr. <b>23</b>	Mache ein Weihnachtsfamilienfoto.  <b>24</b>

# Adventskalender :)

17.11.22

1. Kekse backen
2. Mache jemand. ein Kompliment
3. <sup>Gehe</sup> Spazieren
4. Brettspiele
5. Male ein Bild
6. <sup>Mache</sup> Spa
7. gucke einen Weihnachtsfilm
8. Lies ein Buch
9. Trinke über 1L Wasser
10. <sup>Gehe</sup> Shoppen
11. ~~Singe~~ <sup>Male</sup> ein Bild
12. gehe baden
13. ESSE dein Lieblingessen
14. Miste deinen Kleiderschrank aus
15. Räume dein Zimmer auf
16. neue Frisur ausprobieren
17. Gieße deine Pflanzen
18. Mache ein Workout
19. Treff dich mit deiner besten Freundin
20. Lebkuchen haus
21. Schreibe einen Brief
22. Mache jemandem ein Geschenk
23. <sup>schmücke</sup> Mache einen Stimm dein Zimmer
24. trinke einen heißen Kakao



Lucrezia, Jasmin, Conina  
(GLÜCKS-KURS)

1 | Höre Musik die du gerne magst

2 | Mache einen Spaziergang an einen Ort wo du selten spazieren gehst

3 | Tagesaufgabe: Begrüße so viele Personen wie möglich

4 | Schaue dir einen guten Film an, welchen du lange nicht gesehen hast

5 | Genieße die Natur

6 | Spiele ein Gesellschaftsspiel mit deiner Familie

7 | Melde dich im Unterricht öfter

8 | Mach die Hausaufgaben mal mit einer anderen Methode

9 | Versuche so wenig Müll wie möglich zu erzeugen

10 | Konzentriere dich auf die Positiven dinge des Tages

11 | Erkundige dich über feste aus anderen Kulturen

12 | Versuche eine neue lernmethode

13 | Schau dir einen dir bekannten Film in einer anderen Sprache an

14 | Suche dir ein Zitat aus dem Internet raus

15 | Unternehme etwas mit einen gutem Freund / einer guten Freunden

16 | Schau dir den Sonnenuntergang an

17 | Zeichne ein portrait von deinen Besten freund / deiner besten Freundin

18 | Treffe dich mit einer Person welche du lange nicht mehr gesehen hast

19 | *Helfe jeder hilfebedürftigen Person welche dir begegnet so gut du kannst*

20 | *Schau dir deine Grundschule an & notiere dir was sich verändert hat & was gleich geblieben ist*

21 | *Schlaf ein einen geeigneten Tag mal richtig lang aus*

22 | *Zeichne dein Handy mit einer offenen App deiner Wahl*

23 | *Informiere dich über ein Thema dass dich interessiert*

24 | *Schau dir Bilder von deiner Kindheit an*