



ADVENTSKALENDER – 24 TUERCHEN QUALITY TIME WWW.VRENITUTKUND.BLOG

1 - 15 MINUTEN LESEN Kuschel Dich auf die Couch und lies einfach nur zur Unterhaltung und Entspannung.	2 - VOLLBAD Wenn alle schlafen, nimm ein Vollbad. Kerzenschein, vielleicht Musik dazu oder genieße einfach die Stille.	3 - FUSSMASSAGE Massiere Dir 10 bis 15 Minuten die Füße. Auf dem Blog steht wie's geht.	4 - FILM Mach es Dir auf der Couch oder im Bett gemütlich und schau einen schönen Film.
5 - KOMPLIMENTE Sei heute ganz spendabel mit Komplimenten und verteile viele liebe Worte an Deine Mitmenschen.	6 - LIEBLINGSMUSIK Stell Dir eine 10 bis 15-minütige Playlist Deiner Lieblingsmusik zusammen, mach die Augen zu und lass Dich berieseln.	7 - FRUEH INS BETT Es gibt fast nichts, das nicht bis morgen warten kann. Also geh um 21 Uhr ins Bett.	8 - TRINKSCHOKI Gönn Dir heute eine heiße Schokolade. Tut der Seele immer gut!
9 - BUCH KAUFEN Massiere Dir 10 bis 15 Minuten die Füße. Auf dem Blog steht wie's geht.	10 – GUT ZUREDEN Sag dir heute immer wieder „Ich bin toll!“	11 - GLUEHWEIN Kuschelt euch in eine Decke und genießt eine Tasse Glühwein im Garten, wenn es schon keinen Weihnachtsmarkt gibt.	12 - SPAZIERGANG Gönn dir einen Spaziergang ganz alleine oder mit einer guten Freundin/ einem guten Freund. Das macht den Kopf frei!
13 - AUSSCHLAFEN Gönn dir heute einmal Ausschlafen. Einfach keinen Wecker stellen und liegen bleiben.	14 - YOGA Entweder morgens, um frisch und den Tag zu starten oder abends, um dich zu entspannen. Anleitungen auf dem Blog!	15 - SUESSIGKEITEN Kauf dir deine Liebessüßigkeit und iss so viel davon wie du möchtest.	16 – FREUDE MACHEN Mach heute jemand anderem eine Freude ganz ohne eine Gegenleistung zu erwarten!
17 - TANZEN Tanzen macht immer Spaß. Und tanzen macht immer glücklich. Also Musik ab: Kopf hoch, tanze!	18 - PROSECCOABEND Heute ist es Zeit für ein bisschen Zeit mit der besten Freundin/ dem besten Freund. Zum Videochat passt super Prosecco!	19 - GAMMELABEND Raus aus der unbequemen Jeans, rein in den Jogginganzug, ab auf die Couch und chillen!	20 - MEDIENFREI Schaffen wir ne Stunde? Oder sogar mehr? Mach heute eine Weile komplett medienfrei. Tut gut!
21 - SPORT Heute ist 15 Minuten Bewegung angesagt. Das entspannt nämlich auch. Zumindest danach ;)	22 - BACKEN Zeit für Weihnachtsplätzchen :) Einen Link zur Rezeptsammlung findet ihr auf dem Blog.	23 - BLUMEN Beschenke Dich selbst und kauf Dir heute Deine Lieblingsblumen.	24 – DANKBAR SEIN Schreibe all die Dinge auf, die Dir einfallen, für die Du dankbar bist. Wir vergessen es viel zu oft!