



## ADVENTSKALENDER – 24 TUERCHEN QUALITY TIME

### WWW.VRENITUTKUND.BLOG

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