

Adventskalender

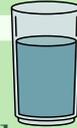
Woche 2

4

Achten Sie heute bewusst auf die schönen Dinge, die Ihnen in Ihrem Alltag begegnen!

5

Trinken Sie heute mindestens 1,5l!



Ideal für die Flüssigkeitsaufnahme sind Wasser und ungesüßte Tees.

6

“Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.” -Albert Schweitzer



7

Mobilisieren Sie heute Ihren Körper!

Dafür können Sie verschiedene Übungen wie “Schulterkreisen”, “Kopfkreisen” oder “Seitneigen” durchführen.

8

Bereiten Sie sich heute einen frischen Smoothie zu!

Die Zutaten können Sie nach Ihrem Geschmack wählen. Als

Beispiel können eine Banane, einen Apfel und etwas Zimt zusammen mit Wasser oder Milch gemixt werden.

9

Verbringen Sie heute Zeit mit Ihren Liebsten!

Sie können beispielsweise einen Spieleabend arrangieren, gemeinsam backen oder Aktivitäten planen.

10

Machen Sie heute einen 1,5 Stunden Spaziergang und genießen Sie die Natur!

