



Advents kalender

www.herz-leichtigkeit.de



was möchtest in
2024 andes
machen?

Sende eine SMS an 3
Menschen, die du schon
lange nicht gesprochen hast

1 Gang runter -
mach heute mal
langsamer

Wofür magst Du
dich selber?

Die Welt ist
schöner, weil es
dich gibt!

Sei gnädig mit dir -
wenn es dir besonders
schwer fällt

Atmen!

Berühre deinen Körper
und danke ihm

Worauf bist Du
stolz?

Welches deiner
Bedürfnisse
übergehst du häufig?

Weihnachten muss
NICHT perfekt sein

Mache jemandem
eine Freude

Adventskalender



www.herz-leichtigkeit.de

HERZ LEICHTIGKEIT

Gönn dir einen Tee
bei Kerzenschein

Mache jemandem
eine Freude

Geh früher ins Bett
als üblich.

Setze heute
liebvoll deine
Grenzen

Bring jemanden
zum Lachen

Creme und massiere
deine Füße

Genieße bewusst
jeden Bissen einer
Mahlzeit

Notiere, was diese
Woche besonders
schön war

Schön, dass es
dich gibt!

Danke deinen
Händen - tue ihnen
etwas gutes

Was möchtest Du
im alten Jahr
zurück lassen?

Tanze zu deinem
Lieblingslied -
egal wo!