

25 TAGE achtsame & umweltfreundliche WEIHNACHTEN ADVENTSKALENDER



Kreuze die Tage durch, die du erfüllt hast. (Du musst nicht zwingend der Reihenfolge der Tage folgen, du kannst natürlich auch tauschen)

1 Spende Essen, Kleidung oder Spielzeug an Bedürftige	2 Gehe ca. 30 min. Müll sammeln in deiner Umgebung	3 Mache mindestens 5 Menschen heute ein Kompliment	4 Lass jemanden in der Reihe (z.B. im Supermarkt) vortritt	5 Organisiere ein Trash-Wichteln, bei dem nur gebrauchte Dinge (nichts gekauftes) erlaubt sind
6 Kaufe ein Geschenk in einem kleinen Geschäft/ Business in deiner Gegend	7 Spende Spielzeug, Geld oder Futter an ein Tierheim	8 Rufe ein Familienmitglied oder alte Freundschaft an, von der/dem du lange nichts gehört hast	9 Schreibe kleine Dankesbotschaften für deine Kolleg*innen (und klebe sie z.B. an den Bildschirm oder Auto)	10 Nimm dir eine freie Zeit für einen lieben Menschen und unternimmt was Schönes
11 Kaufe ein SecondHand Xmas Geschenk	12 Koche ein veganes Weihnachts-Test-Essen	13 Spende mindestens 5,- an eine Gemeinnützige Organisation (z.B. Sana Mare e.V.)	14 Nimm an einer "Wunschbaum-Aktion" in deiner Gegend teil	15 Backe (vegane) Plätzchen und verschenke ein paar an deine Nachbarn
16 Lächle mindestens 5 Menschen beim vorbeigehen an	17 Halte jemanden die Tür auf	18 Tanze eine Stunde zu einer Weihnachtslied-Playlist	19 TV aus - Veranstage einen Spieleabend	20 Sei heute einfach richtig nett, zu jedem und allen, egal was kommt
21 Bringe jemandem etwas Neues bei	22 Schicke einem besonderen Menschen eine besondere Nachricht	23 Lese jemandem eine Weihnachtsgeschichte vor	24 Sing ein Lied mit deinen Menschen am Weihnachtsbaum	25 Nimm dir 10 - 20 Minuten Zeit für dich selbst (z.B. zum meditieren oder eine Runde Sport)