Die Achtsame Lehrerin

Der achtsame Adventkalender für Kinder

Dein Adventkalender

Male jeden Tag einen Stern aus.

8 Gehe für mindestens eine Stunde hinaus spielen.

22 Beobachte Vögel vor dem Fenster.

2 Lächle dich an!

6 Male ein tolles Bild und verschenke es. Wer könnte sich freuen?

11 Zünde ein Licht an.

16 Zeit um lange zu schlafen!

10 Lass doch heute mal den TV ausgeschalten.

13 Spiel dein Lieblings-spiel.

21 Tanze zu deiner Lieblings-musik.

14 Du bist wichtig.

Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist. 1

20 Schenke heute allen ein Lächeln.

7 Atme ruhig.

19 Du bist wundervoll!

3 Lies dein Lieblings-buch.

23 Mache heute dein Zimmer wunderschön sauber!

9 Du bist geliebt!

15 Versuche heute alles mit der anderen Hand als üblich zu machen.

24 Sage heute all deinen Lieben wie sehr du sie magst! Frohe Weihnachten!

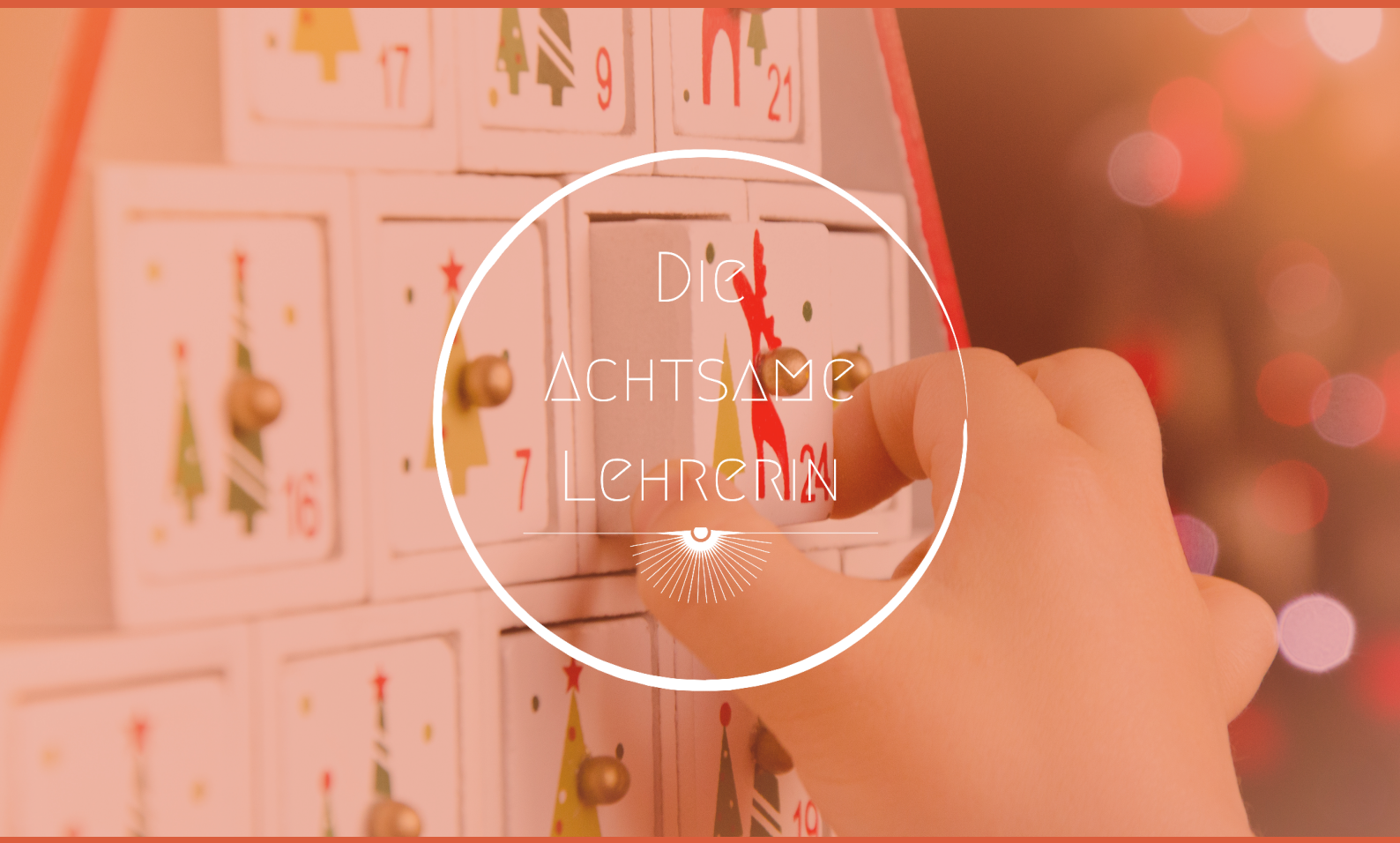
5 Du bist perfekt!

12 Schreibe 3 Dinge auf, die du an dir magst.

17 Wem kannst du heute helfen?

4 Male diesen Stern besonders schön an.

18 Nasche genüsslich einen Keks.



Vielen Dank, dass du mein Material verwendest.

Du findest mich auf Instagram und Facebook unter
dieachtsamelehrerin

Ich freue mich, wenn du mir folgst und mit mir in einen Austausch kommst.

Alles Liebe, deine *Barbara*

PS: Dieses Material ist für den privaten Gebrauch aller LehrerInnen bestimmt und darf und soll gerne für das gesamte schuleigene Kollegium vervielfältigt und weitergegeben werden.

Bildmaterial und Schriftarten - Quelle: Canva Pro