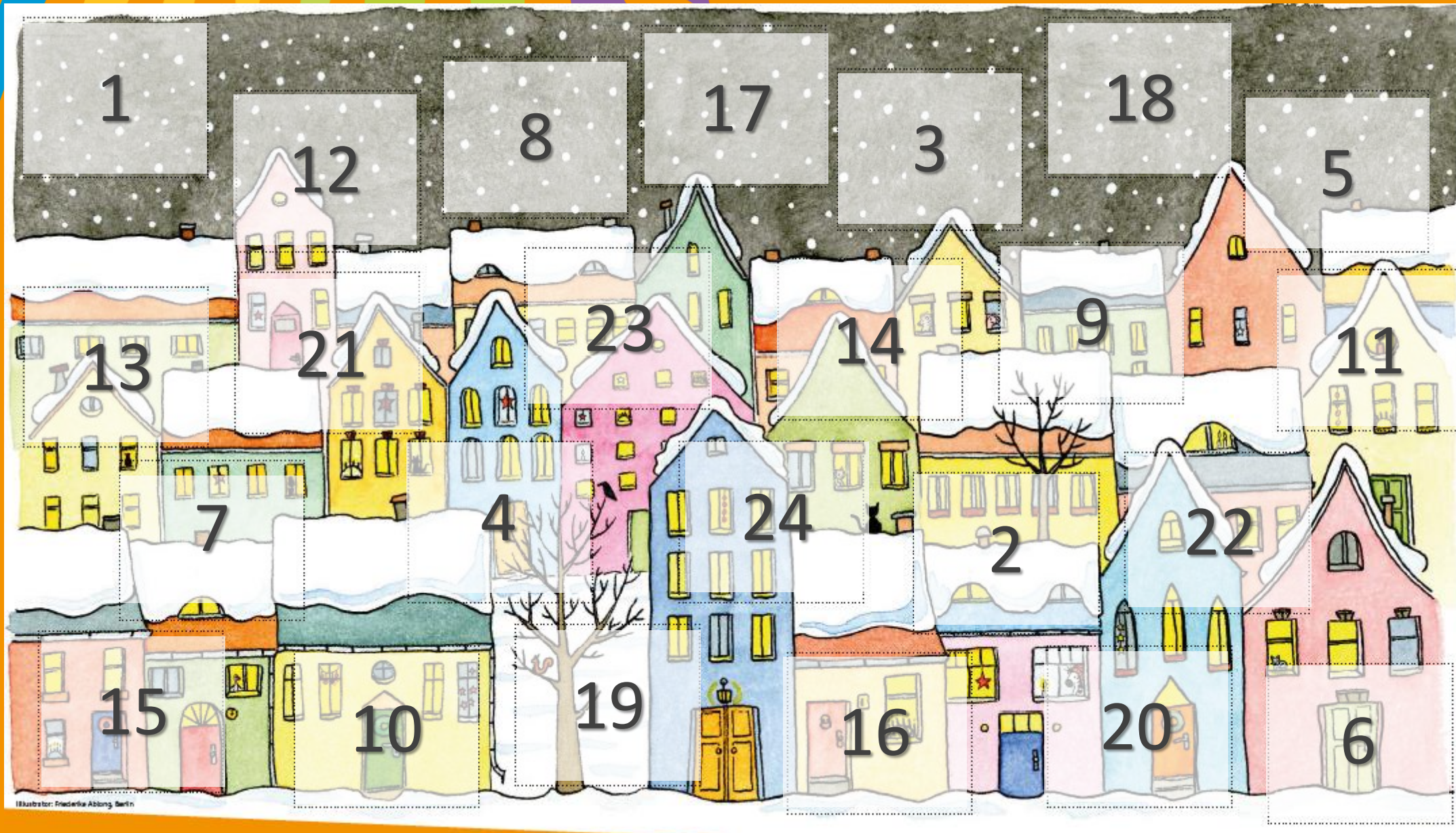




Zebra

Achtsamkeitsadventskalender





1

Türchen 1

Heute umarme ich jemanden,
den ich gernhabe.



Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





Türchen 2

Heute gebe ich meiner Lehrerin oder meinem Lehrer eine warme Dusche.



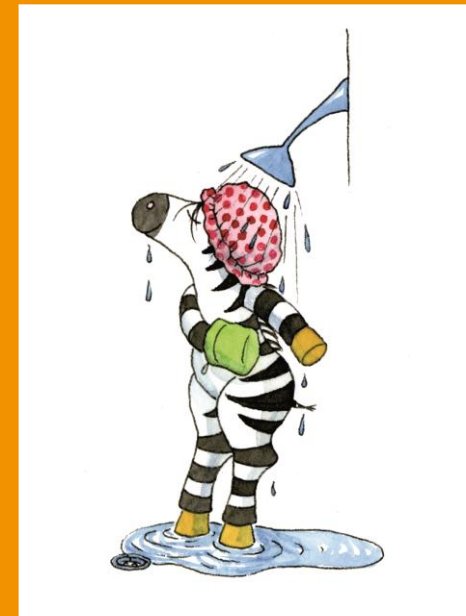
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin



3

Türchen 3

Heute gebe ich unserer Sekretärin
eine warme Dusche.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin



4

Türchen 4

Heute teile ich mein Frühstück
mit einem anderen Kind.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 5

Heute schreibe ich einen kleinen
Dankesbrief an unseren Hausmeister.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





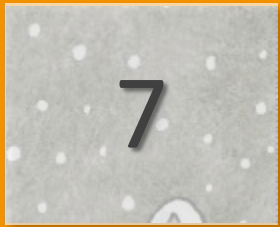
Türchen 6

Heute begrüße und verabschiede ich mich bei allen aus meiner Gruppe.



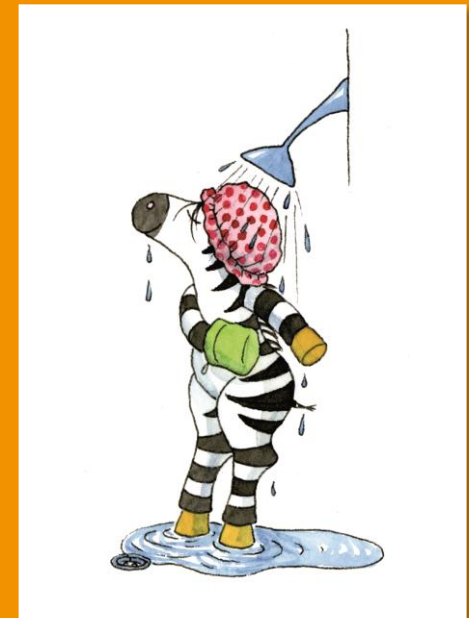
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 7

Heute bedanke ich mich bei unserem
Küchenpersonal mit einer
warmen Dusche.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin



8

Türchen 8

Heute spiele ich mit einem Kind
in der Pause, mit welchem ich
vorher noch nie gespielt habe.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig





Türchen 9

Heute helfe ich einem Kind bei seinem Klassendienst.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 10

Heute serviere ich einem Kind
das Mittagessen.



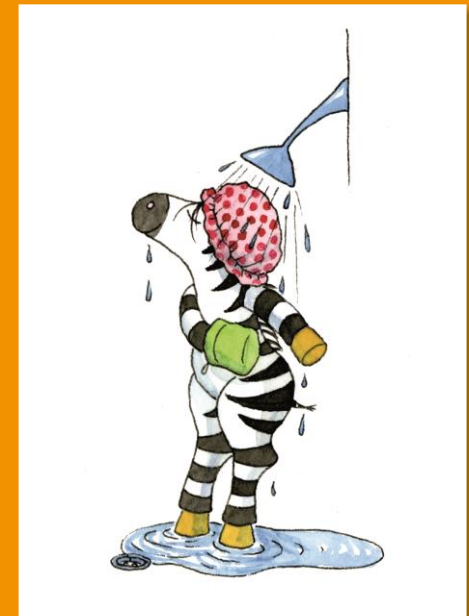
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 11

Heute gebe ich jeweils drei Kindern
eine warme Dusche.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 12

Heute achte ich auf meine Worte.
Nur Freundliches werde ich
heute sagen.



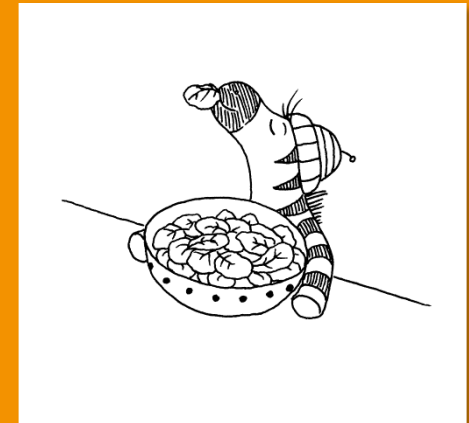
Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





Türchen 13

Heute achte ich darauf,
mein Frühstück ganz achtsam und
bewusst zu essen.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 14

Heute schreibe ich der Schulleitung
einen Brief und zähle auf, was mir
an unserer Schule gut gefällt.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 15

Heute achte ich auf die verschiedenen Geräusche, die ich höre und merke mir die schönsten.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 16

Heute achte ich darauf, sowohl Kindern als auch Erwachsenen die Türe aufzuhalten.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





17

Türchen 17

Heute bereite ich jemandem eine Freude, indem ich etwas male, bastle oder schreibe.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig



18

Türchen 18

Heute male ich ein Bild für
unser OGS-Team und bedanke
mich bei diesem.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 19

Heute schaue ich aufmerksam
nach einem Kind, das Hilfe
braucht und biete meine an.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 20

Heute achte ich auf meine Gefühle und
schreibe ins Wochenplan-Tagebuch,
wie es mir geht.



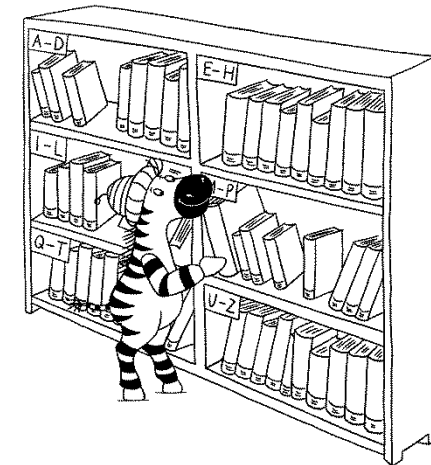
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 21

Heute helfe ich im Klassenraum
und räume auf.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig





Türchen 22

Heute tröste ich ein Kind, das traurig aussieht, und helfe dabei, dass es ihm wieder besser geht.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





Türchen 23

Heute umarme ich ein anderes Kind
und sage ihm: „Schön, dass du in
meiner Klasse bist.“



Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





Türchen 24

Heute gehe ich ganz achtsam
durch den Tag und flüstere
ein leises „Danke“ über all
die Dinge, die mich erfreuen.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin

