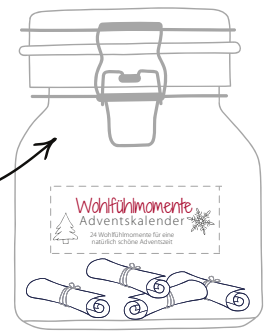
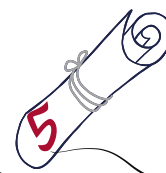




## Bastelanleitung:

- PDF ausdrucken
- Kästchen ausschneiden, Zahl draufschreiben
- einzeln einrollen und in ein Glas füllen



Täglich über ein Wohlfühlmoment freuen!

1

Setze dir heute ein persönliches Ziel für den Dezember. Wie wäre es zum Beispiel mit einem täglichen Spaziergang an der frischen Luft?

2



Lege ein Herz aus Laub und poste das Foto unter #meinrhoensprudelmoment

3

Trinke heute nur Mineralwasser (und ungesüßten Tee), kein Koffein oder Alkohol.

4

Triff dich heute spontan mit Freunden oder Familie an der frischen Luft. Egal bei welchem Wetter!

5

Widme dich heute deinen Pflanzen: Wässern, schneiden, entstauben und lasse sie in neuem Glanz erstrahlen.



6

Power dich heute bei einer Wanderung in der Natur aus. #NikolausWorkout

7

Starte den Tag heute mit einem 10-minütigen Stretching.

8

Sammele fünf verschiedene Blätter und benenne die Baumart dazu. Wenn du es nicht weißt, frage jemanden.



9

Besorge dir heute einen Blumenstrauß - nur für dich selbst.

10

Entspanne heute Abend doch mal zu Naturgeräuschen, anstatt vor dem Fernseher.

11



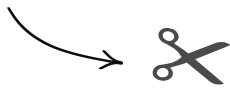
Nimm dir heute Zeit, um den Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang anzuschauen.

12

Rufe jemanden an, mit dem du schon viel zu lange nicht mehr gesprochen hast.



Etikett  
für das Glas:



**13**

Schau dir heute Abend die Sterne an. Im Winter kann man sie besonders gut sehen!

**14**



Probiere heute ein neues Rezept aus. Schon das letzte RhönSprudel ApfelGlück-Rezept entdeckt?

**15**

Mach heute etwas Kreatives wie z.B. basteln. Hast schon das neuste RhönSprudel Deko-DIY ausprobiert?

**16**

Lege das Handy heute mal beiseite und schnapp dir ein Buch.

**17**



Befülle heute dein Vogelhäuschen mit neuem Futter oder baue ein Häuschen mit Hilfe der Anleitung auf der RhönSprudel Webseite.

**18**

Gehe vor dem Schlafengehen noch einmal vor die Tür, nimm ein paar tiefen Atemzüge und spüre einfach einmal die frische Luft.

**19**

Backe heute selber Plätzchen und bereite dir den RhönSprudel ApfelGlück-Punsch für einen gemütlichen Abend Zuhause vor.

**20**



Besuche einen unserer RhönSprudel Ausflugstipps und poste ein Foto von dort mit dem #RhoensprudelMoment.

**21**

Begegne heute allen Menschen mit einem Lächeln. Fang bei dir an.

**22**

Verliere dich in den Wolken: Beobachte eine Weile lang den Himmel und entspanne dabei.

**23**



Dekoriere den Esstisch mit etwas Selbstgepflücktem aus der Natur, z. B. Kiefernzweig, Tannenzapfen oder Hagebutten.

**24**



Verteile heute nicht nur Geschenke, sondern auch Komplimente.

Fröhliche Weihnachten!