



Auszeit im Glas

„Herbst-Challenges“

Die Vorlage ausdrucken, Streifen ausschneiden und auf die vorbereiteten Eisstäbchen kleben.



- Wandere einmal bei Sonnenuntergang.
- Sammle 10 bunte Blätter und presse sie für später.
- Schreibe fünf Dinge auf, für die du heute dankbar bist.
- Schreibe ein Herbstgedicht.
- Genieße eine Tasse heiße Schokolade.
- Nimm ein entspannendes Bad.
- Mach eine Fotosafari im Herbstwald.
- Bastle herbstliche DIY-Deko für dein Zuhause.
- Pflanze Zwiebelknollen für den Frühling.
- Beobachte Sternschnuppen in einer klaren Nacht.
- Mache eine Playlist mit Lieblingsliedern und tanze dazu.

- Besuche ein Museum.
- Backe deinen Lieblings-Herbst-Kuchen.
- Sammle Kastanien und Eicheln für Bastelprojekte.
- Male ein Herbstbild in deinen Lieblingsfarben.
- Kuschel dich ein und schaue deinen Lieblingsfilm.
- Probiere ein neues Hobby aus, das dich schon lange interessiert.
- Bastle einen Herbstkranz aus Naturmaterialien.
- Lies das Buch, dass du schon lange lesen wolltest.
- Mache einen Ausflug zum Kürbisfeld und wähle deinen Kürbis.
- Mache eine herbstliche Meditation oder Yoga-Session im Freien.
- Verbringe einen Tag ohne Technik und genieße die Ruhe.

