

## DIY-Achtsamer Adventskalender



### Achtsam durch die Adventszeit

Bald ist es so weit, die Adventszeit beginnt, und man stellt sich die Frage, welchen besonderen Adventskalender man seinen Liebsten dieses Jahr schenken könnte.

Der klassische Adventskalender ist Schnee von gestern. Statt Süßigkeiten und Geschenke gibt es in dem Adventskalender dieses Jahr vor allem eines: Eine achtsame und besinnliche Adventszeit. Mit den schön gestalteten Kärtchen kannst du ganz einfach einen wundervollen Adventskalender gestalten, der dich und deine Liebsten mit achtsamen Übungen durch die Adventszeit begleiten soll.



Ein Beitrag von Vera

## Schritt-für-Schritt Anleitung



Drucke dir die beiden Vorlagen (achtsamer Adventskalender und handgeschriebene Zahlen) auf einem DIN A4 Papier aus. Für den Adventskalender darf es auch ein etwas dickeres Papier, z.B. 90g/m<sup>2</sup>, sein.

Schneide die einzelnen Kärtchen der Adventskalendervorlage entlang der gestrichelten Linie aus. Du kannst entweder die achtsamen Vorschläge verwenden oder auch eigene Ideen, Wünsche und Nachrichten auf den leeren Kärtchen notieren.



Wenn du magst, kannst du die Vorlage mit den dezent vorgezeichneten, weihnachtlichen Motiven mit den triplus finelinern und dem triplus color ganz nach deinen Vorstellungen farbig gestalten.





3

Schneide den Kraftpapierkarton in je 9 gleich große Kärtchen, mit einer ungefähren Größe von 9,8 cm x 6,9 cm, zurecht.

4

Die Adventskalenderzahlen der Motivvorlage können mit einem einfachen Trick übertragen werden. Lege hierfür die Vorlage auf den Kraftpapierkartonzuschnitt, sodass sich die gewünschte Zahl mittig befindet. Fahre die Linien der Zahlen mit einem spitzen Bleistift oder einem Kugelschreiber mit festem Druck nach.



5

Zeichne die durch diese Technik entstehenden Vertiefungen mit einem triplus fineliner nach.

6

Klebe die ausgeschnittenen Adventskalenderkärtchen nun mittig auf der Rückseite des Kraftpapierkartonzuschnitts.



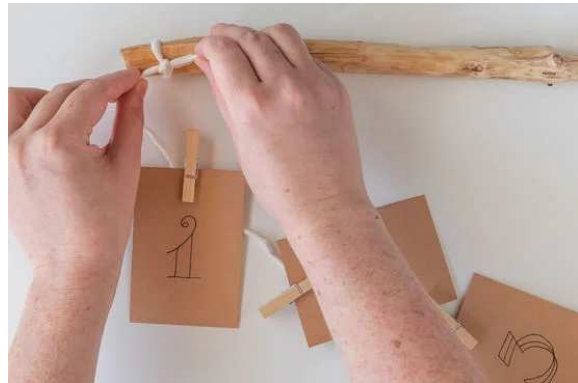


7

Befestige die Kärtchen mithilfe von kleinen Wäscheklammern der Reihe nach an vier Schnüren.

8

Binde die Garn-Schnüre zum Schluss an einem Stück Treibholz fest, um deinen Adventskalender fertig zu stellen.



## Materialübersicht



## Das brauchst du!

Produkt	Artikelnr.	Anzahl
<b>triplus® color 323</b> Dreikantiger Fasermaler - STAEDTLER Box mit 10 triplus color in sortierten Farben	323 SB10	1
<b>triplus® fineliner 334</b> Dreikantiger Fineliner - STAEDTLER Box mit 10 triplus fineliner in sortierten Farben	334 SB10	1
<b>Noris® 120</b> Bleistift - Einzelprodukt HB	120-2	1

### Weiter wird gebraucht:

Lineal, Schere, Klebestift, Stabile Schnur (z.B. Makramee Garn), Kleine Wäscheklammern oder Foldback-Klammern Ein Stück Treibholz oder Rundholz zum Aufhängen des Adventskalenders, 3x Kraftpapierkarton im DIN A4 Format