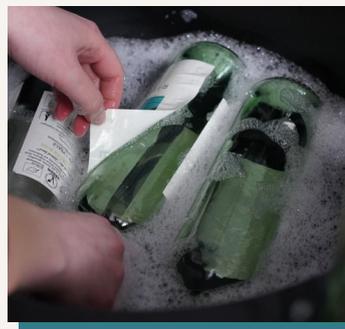


DIY-ADVENTSKRANZ



Nachhaltigkeit gewinnt stetig an Bedeutung in unserer Gesellschaft. Nicht ohne Grund – die Folgen des Klimawandels haben auch auf unsere Gesundheit negative Einflüsse. Beschäftigen wir uns daher mit dem Thema Nachhaltigkeit und üben einen achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen – lass uns klein anfangen.

Mit unserer kreativen und nachhaltigen Idee zauberst du dir einen selbstgemachten Adventskranz aus alten Flaschen. So tust du spielerisch auch deiner Gesundheit etwas Gutes – denn kreative, analoge Aufgaben geben deinem Gehirn eine Pause von der digitalen Welt, wirken meditativ und folgend stressreduzierend. Insbesondere in der Vorweihnachtszeit, wo ein Termin dem Nächsten folgt, kann dir eine kreative Pause guttun. Außerdem sorgt das Licht des Adventskranzes für mehr Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden und kann unsere Stimmung und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen.



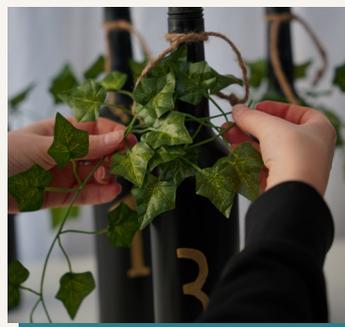
WAS DU BRAUCHST

- Vier alte Glasflaschen
- Vier weiße Stabkerzen
- Schwarzes Lackspray (matt)
- Goldener Stift (permanent)
- Eukalyptus- oder Efeuzweige
- Goldenes oder braunes Kordelband
- Einen Bleistift



ANLEITUNG

1. Befreie die Glasflaschen von Etiketten und Kleberesten. Achte darauf, dass sie ganz sauber sind.
2. Besprühe die Flaschen mit dem Spray. Am besten führst du diesen Schritt in einem alten Karton oder auf einer mit einem alten Zeitungspapier ausgelegten Fläche durch, um deine Umgebung nicht mit dem Spray einzufärben. Um die Deckkraft zu verbessern, wiederhole den Vorgang mehrere Male, bis die Flasche flächendeckend schwarz ist.
3. Lasse die Farbe komplett trocknen. Dies kann, je nach verwendetem Spray, mehrere Stunden dauern.
4. Male mit einem Bleistift die Zahlen auf den Flaschen vor, um sie folgend mit dem goldenen Stift aufzuzeichnen.
5. Stecke die Stabkerzen in die Öffnung der Flasche – falls nötig, schnitze das Ende der Kerze an, damit es in den Flaschenhals passt.
6. Schneide vom Eukalyptus- oder Efeuzweig ein Stück ab, das rund um den Hals oder Korpus der Flasche passt. Befestige diese mit dem Kordelband.



Viel Spaß beim Nachmachen!

