**MindMatters Adventskalender 2025**

Bitte beachten Sie, dass

* Sie über die Rechte an allen eingesendeten Texten verfügen bzw. dass diese ausdrücklich zur Veröffentlichung freigegeben sind.
* Ihre Übung in maximal 10–15 Minuten durchführbar ist und ohne aufwendige Vorbereitung umgesetzt werden kann.

Vielen Dank!

# Titel

# Zyklus

# Übungsintention

# Benötigtes Material

# Beschrieb Übung

# Variation (optional)

# Autor:in (Name, Schule)