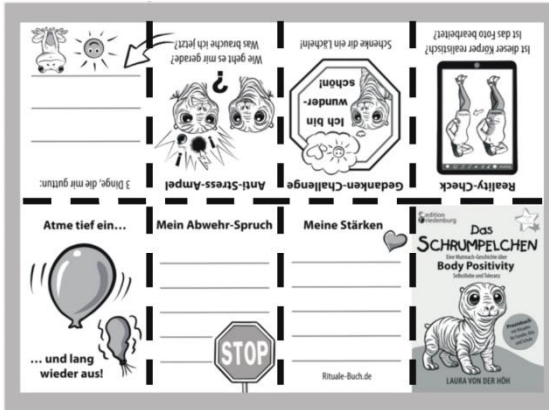


Anleitung: Minibuch



1. Schneide das Buch an der grauen Linie aus. Falte das Papier zur Hälfte: längs und quer. Dann falte die kurzen Seiten zum Mittelknick, sodass insgesamt 8 gleiche Flächen entstehen.



2. Lege das Blatt wie auf dem Foto zusammen und schneide entlang des Knicks: wie bei der schwarzen Linie, nicht komplett abschneiden.



3. Falte das Papier zu einem langen Streifen. Halte die Enden fest und schiebe sie zusammen, sodass sich die Seiten öffnen.

edition
riedenburg
Rituale-Buch.de



4. Klappe das Buch nun zusammen. Achte darauf, dass Schrumpelchen vorne und die Seite „Meine Stärken“ hinten ist.



LAURA VON DER HÖH
Das Schrumpelchen
BODY POSITIVITY, SELBSTLIEBE UND TOLERANZ



edition
riedenburg

Das

SCHRUMPELCHEN

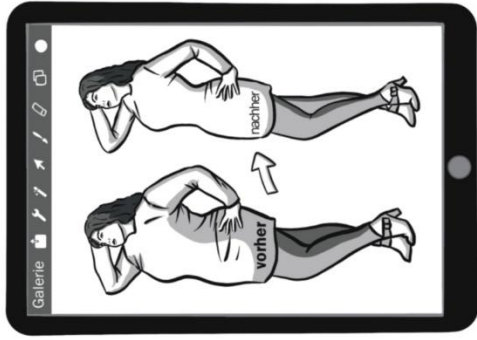
Eine Mutmach-Geschichte über
Body Positivity
Selbstliebe und Toleranz

Praxisbuch
mit Ritualen
für Familie, Kita
und Schule

LAURA VON DER HÖH



Reality-Check



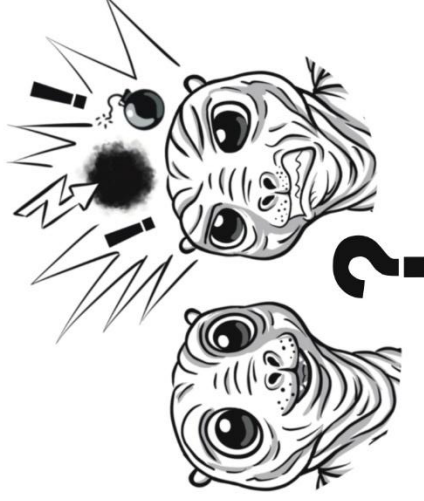
Ist dieser Körper realistisch?
Ist das Foto bearbeitet?

Gedanken-Challenge



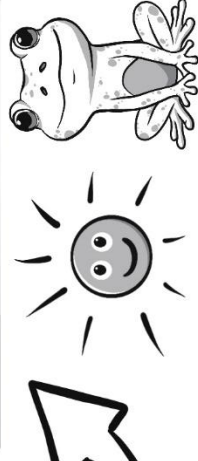
Schenke dir ein Lächeln!

Anti-Stress-Ampel



Wie geht es mir gerade?
Was brauche ich jetzt?

3 Dinge, die mir guttun:

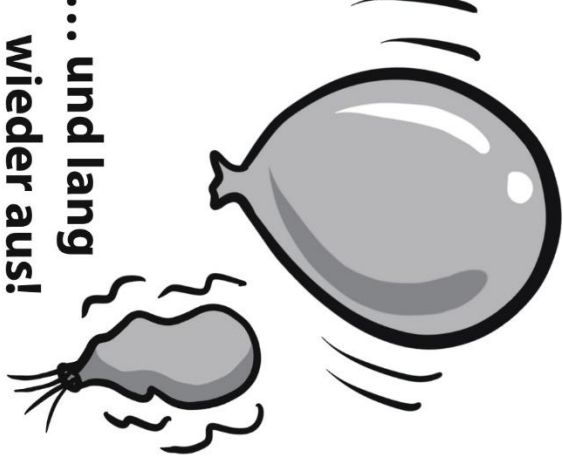


Meine Stärken

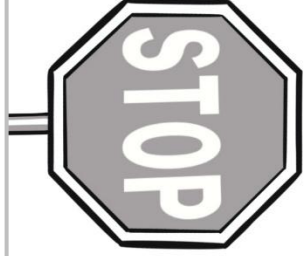


Mein Abwehr-Spruch

Atme tief ein...



... und lang
wieder aus!



Rituale-Buch.de

Türanhänger

1. Seiten farblich (rot, grün) anmalen
2. an gestrichelter Linie falten

3. Hälften zusammenkleben
4. Form und Kreis ausschneiden
5. an die Zimmertür hängen

Nicht stören!



edition
riedenburg
Rituale-Buch.de

Komm rein!



LAURA VON DER HÖH

Das Schrumpelchen

BODY POSITIVITY, SELBSTLIEBE UND TOLERANZ

Geburtstagskalender



Januar

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

Februar

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

März

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

April

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

Mai

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

Juni

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name



Juli

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

August

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

September

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name



Oktober

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name



November

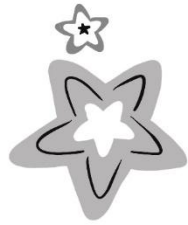
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

Dezember

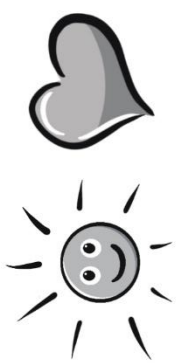
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tag	Name

LAURA VON DER HÖH
Das Schrumpelchen
BODY POSITIVITY, SELBSTLIEBE UND TOLERANZ

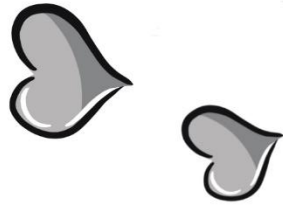
edition
riedenburg
Rituale-Buch.de



STUNDENPLAN



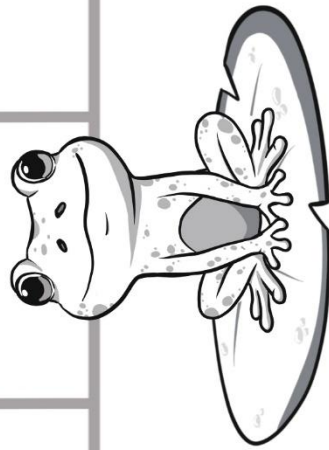
	Mo	Die	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					



LAURA VON DER HÖH

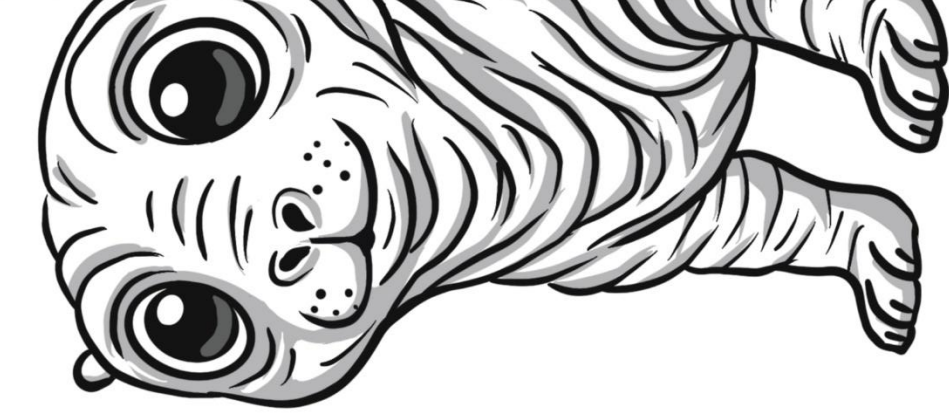
Das Schrumpelchen

BODY POSITIVITY, SELBSTLIEBE UND TOLERANZ



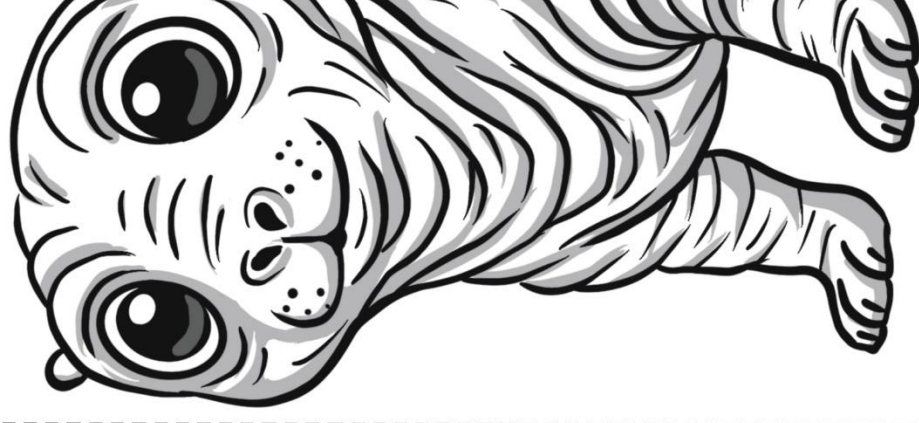
edition
riedenburg
Rituale-Buch.de

Das Schrumpelchen



Eine Mutmach-Geschichte
über Body Positivity,
Selbstliebe und Toleranz

Das Schrumpelchen



Eine Mutmach-Geschichte
über Body Positivity,
Selbstliebe und Toleranz

Lesezeichen

1. Schneide die Lesezeichen entlang der schwarzen Linien ab.
2. Falte das Lesezeichen an der gestrichelten Linie.
- Optional:
Klebe ein Band zwischen die beiden Hälften, sodass es oben herausguckt.
3. Klebe die beiden Hälften zusammen.

















