

#ejniko Challenge 2021

1. Tag

5.000 Schritte
an einem Tag

2. Tag

Rufe jemanden an,
den lange nicht
mehr gehört hast.

3. Tag

Stelle eine neue **Playlist** zusammen und teile
sie in der Gruppe. Lass dich inspirieren und
finde Musik die dir gut tut :-)

4. Tag

Eine neue **Sprache**: die Gebärdensprache
<https://www.youtube.com/watch?v=6Swqlj7eNNO>
Viele Menschen lernen Sprachen - mit
Händen „reden“ ist oft nicht dabei...

5. Tag

Knoten im Kopf?
(<https://www.youtube.com/watch?v=NpFb7nqA0Eg>)

6. Tag

Gemeinsamer
Filmabend
„Ziemlich beste
Freunde“ (bei Netflix)

7. Tag

Mache ein **Photo** von
einem
Sonnenaufgang oder
Untergang (und stell es
in unsere Gruppe)=

8. Tag

7.500 Schritte
an einem Tag

9. Tag

Backe einen
Kuchen und teile
ihn mit jemandem

10. Tag

Schreibe dein
Lieblingsgedicht in
die Gruppe

11. Tag

Starte gut in den
Tag https://www.youtube.com/watch?v=_VERpeEQQxM

12. Tag

Schicke eine
Buchempfehlung in
die Gruppe

13. Tag

Berühmte Filmszene:
Spiele sie mit deiner Family
oder Freunden nach

14. Tag

Koche ein
internationales
Rezept (und teile ein Bild)

15. Tag

10.000 Schritte an
einem Tag

16. Tag

Mach eine 20-
minütige
Mittagspause

17. Tag

Gestalte den
heutigen Losungstext
kreativ und teile ihn
in der Gruppe

18. Tag

Was schmeckt?
Teile dein
Lieblingsgericht in
die Gruppe

19. Tag

Erzähl oder schreibe
uns deinen
Lieblingsswitz in die
Gruppe

20. Tag

„Internationaler Tag
des Glücks“
- mach dein
persönl. Glücksbild

21. Tag

Pflanze ein Teller mit
Kresse an <https://www.youtube.com/watch?v=ZNeHT7QQ8Wc>

22. Tag

Gemeinsam einen
Marathon gehen
(jeder geht so viel er will -
dann zählen wir
zusammen)

23. Tag

Es wird bunt
gestaltet und zeigt
eure **Ostereier**

24. Tag

Mache eine 20-
minütige
Mittagspause

25. Tag

Lerne ein Wort in
fünf Sprachen.

26. Tag

Wer hat heute
Namenstag? Schick
ihm eine Karte mit
einem Gruß von Dir.

27. Tag

Backe ein
Osterlamm (<https://www.lecker.de/osterlamm-backen-grundrezept-31128.html>)

28. Tag

Kniffel-Runde mit
Freunden - digital
oder in echt!
Teile euer Ergebnis in
unsere Gruppe

29. Tag

Spaziergang mit einem „Blitzlicht“
(mach ein Bild von einem schönen Ort) für die Gruppe

30. Tag

Erlebe eine wunderschöne Meditation (<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>)