

#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 Gebärden
<https://www.youtube.com/watch?v=6Swqlj7eNNQ>

Viele Menschen lernen Sprachen - mit Händen „reden“ ist oft nicht dabei...

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=_VFRpeEQQxM

15. Tag

10.000 Schritte an einem Tag

16. Tag

Mach eine 20-minütige Mittagspause

17. Tag

Gestalte den heutigen Lösungstext kreativ und teile ihn in der Gruppe

18. Tag

Was schmeckt?
Teile dein Lieblingsgericht in die Gruppe

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**.

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>)

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)=

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)

19. Tag

Erzähl oder schreibe uns deinen Lieblingswitz 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>

27. Tag

Backe ein Osterlamm (<https://www.lecker.de/osterlamm-backen-grundrezept-81128.html>)

28. Tag

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