



SHABBAT SHALOM

SHABBAT-MANIFEST Runterkommen leicht gemacht

1. Benutze so wenig Technik wie möglich
2. Nimm Kontakt zu Freunden und Familie auf
3. Tu was für deine Gesundheit
4. Geh raus!
5. Vermeide Konsum
6. Zünde Kerzen an
7. Trink Wein
8. Iss Brot
9. Suche die Stille
10. Gib!

übernommen von: www.sabbathmanifesto.org