







- 1 Stunde Ruhe für Mama
- gib Mama eine lange liebevolle Umarmung
- räum die Spülmaschine ein
- erzähle Mama eine Gute-Nacht-Geschichte
- gib Mama eine Fußmassage
- gib Mama eine Gesichts-Massage
- frag Mama ob sie deine Hilfe braucht
- pflücke ein paar Blumen oder sammle einen schönen blühenden Zweig
- gib Mama einen Kuss
- denke den Tisch vor dem Essen
- Sag Mama wie sehr du sie lieb hast













