

PRODUKT KATALOG



hier steckt viel liebe drinnen





ÜBERSICHT UND KATEGORIEN

ÜBER MICH

WAS IST APFELPAPIER

NEUE MOTIVE

BERGWELTEN

HOCHFORMAT

QUERFORMAT

WORTSPIELE

WEIHNACHTEN / NEW YEAR

OSTERN

ACHTSAMKEITS PRODUKTE

WEIL UNSERE
ZUKUNFT IN
UNSEREN HÄNDEN
LIEGT





Hallihallo

MEIN NAME IST BETTY

Ich bin nachhaltige Grafikdesignerin und Illustratorin von dem Rittner Hochplateau – dem Südtiroler Sonnenberg.

Getrieben und inspiriert von meiner großen Liebe zu den Bergen und der Natur habe ich eine nachhaltige Kollektion von Grußkarten gezeichnet.

Meine Gruß- und Postkarten werden aus Apfelpapier gefertigt – einem Recyclingprodukt, das aus den Apfelresten (Trester) in Südtirol gewonnen wird.

Dieses Papier ist etwas ganz Besonderes und beeindruckt durch sein ansprechendes Aussehen und seine angenehme Haptik, die den Karten einen einzigartigen Charme verleiht.



APFELPAPIER= ZERO WASTE PAR EXCELLENCE!

WIE ENTSTEHT APFELPAPIER

DER KREISLAUF STARTET MIT
DER BESTÄUBUNG DER
APFELBLÜTE DURCH DIE
EMSIGEN BIENEN.

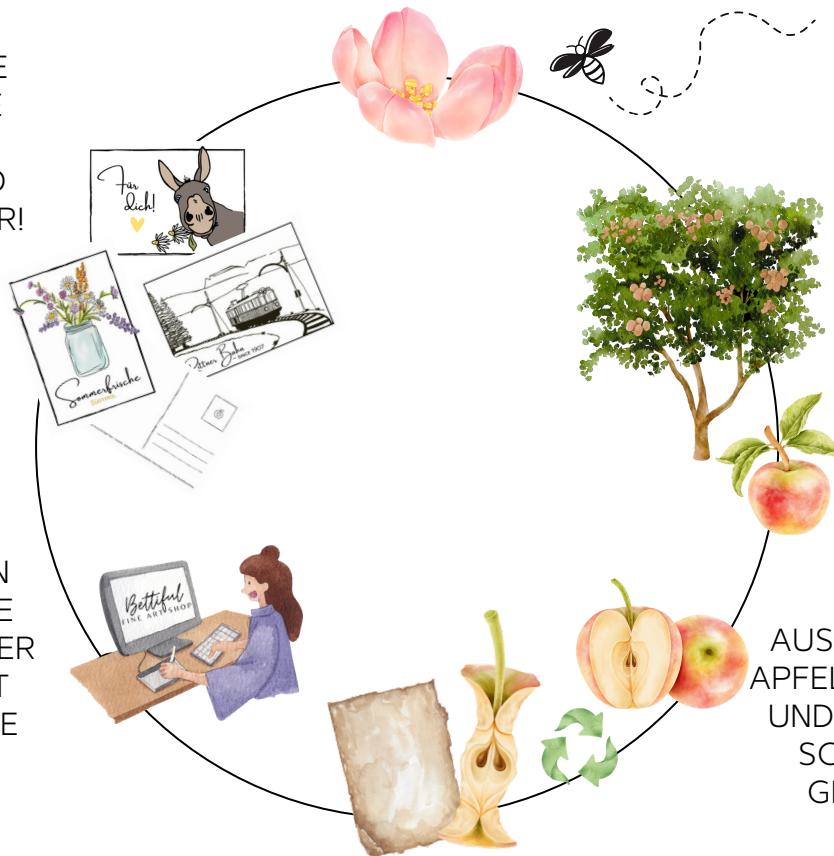
AM ENDE ZAUBERE
ICH MEINE MOTIVE
AUF DIESES
EINZIGARTIGE UND
BESONDERE PAPIER!

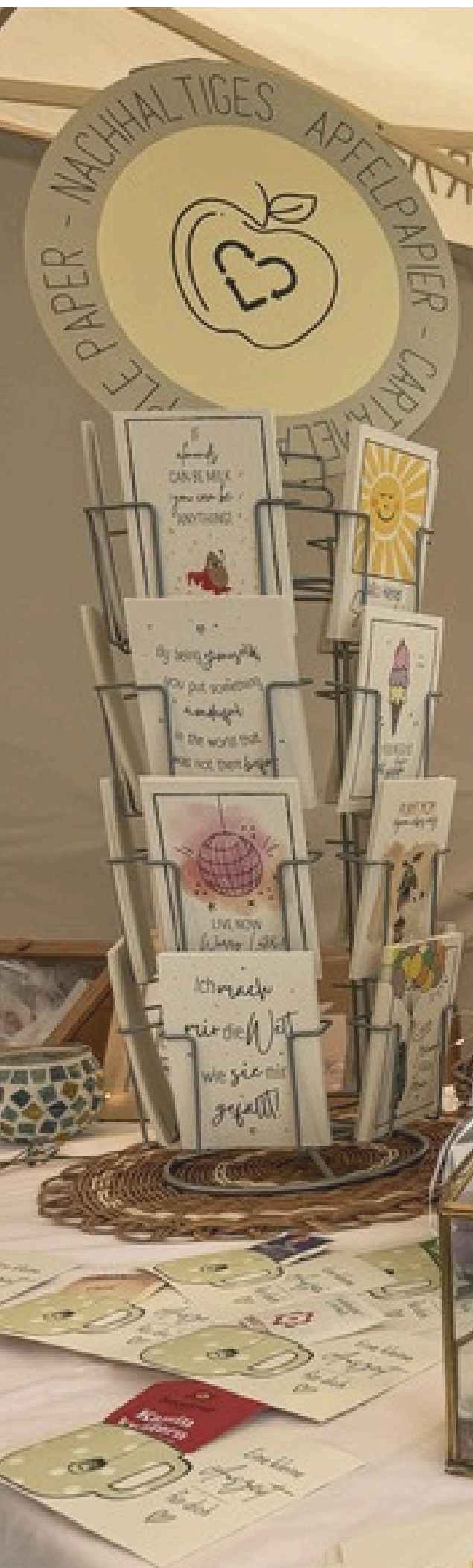
WÄHRENDDESSEN
ZEICHNE ICH MEINE
KARTEN, DIE VON DER
NATUR INSPIRIERT
SIND, MIT VIEL LIEBE
UND EINER PRISE
MAGIE!

DER VERBLEIBENDE, NICHT
RECYCLBARE TRESTER
WIRD IN EDLES PAPIER
VERWANDELT.

DIE ÄPFEL GEDEIHEN
AUF DEN HÖFEN IN
SÜDTIROL UND
WERDEN IM HERBST
GEPFLÜCKT.

AUS DEN ÄPFEL WIRD
APFELSAFT GEWONNEN
UND DABEI BLEIBT DIE
SCHALE UND DAS
GEHÄUSE ÜBRIG
(TRESTER)





150 VERSCHIEDENE MOTIVE

Meine Post- und Grußkarten Sammlung wächst stetig und umfasst mittlerweile schon über 150 verschiedene Motive.

Mein Sortiment reicht von Tier- und Pflanzenmotive über Bergsilhouette, zu witzige Sprüche, Kinderkarten und vielem mehr.

Für jedem ist etwas dabei.

WERDE AUCH DU ZUM WIEDERVERKÄUFER!

Meine Karten sind mittlerweile in vier Ländern und über dreißig Verkaufsstellen erhältlich.

Möchtest du dein Sortiment erweitern?
Oder deinen Gästen besondere Grußkarten anbieten?

Dann melde dich gerne bei mir, ich freue mich darauf, deine Wünsche zu verwirklichen.

MIMI MANDL Shop am Naschmarkt | Wien

Klingt prima,
lass uns

loslegen

DEIN INDIVIDUELLES DESIGN

Hast du einen speziellen Wunsch, brauchst du eine sprachliche Anpassung, liegt dir ein Berg in deiner Gegend besonders am Herzen, oder möchtest du ganz einfach ein individuelles Design für dein Unternehmen?

Zögere nicht, deine konkreten Vorstellungen zu äußern!
Ich würde mich freuen, dir deine Wünsche zu erfüllen.

WAS MEINE KUNDEN SAGEN:

STIFTUNG MUSEUM LUMEN
MUSEUM OF MOUNTAIN PHOTOGRAPHY
KRONPLATZ - ITALIEN

Die Postkarten von Bettiful sind ein absoluter Hit bei unseren Besuchern und gehören zu den beliebtesten Artikeln.

Jede Karte ist mit einer liebevollen und lebensfrohen Illustration versehen, die sofort ins Auge fällt. Es gibt einfach für jeden Geschmack ein passendes Motiv und kein Tag vergeht, an dem nicht eine Bettiful Postkarte gekauft wird.

Die nachhaltige Grußkartenlinie wird auf Apfelpapier illustriert, sie ist also ein Recyclingprodukt aus südtiroler Apfelabfällen, was sie sehr speziell macht und sie von den anderen Postkarten abhebt. Sie sind nicht nur ein hübscher Hingucker, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit einen kleinen Gruß zu verschicken oder eine besondere Erinnerung festzuhalten.





VILLA FRIED
LUXURIÖSE FERIENWOHNUNGEN IM ENGADIN
BEVER/ ST MORITZ SCHWEIZ

Wir sind große Bewunderer von Betty und ihren bezaubernden Postkarten aus Apfelpapier! Als Gastgeber von Ferienwohnungen verwenden wir ihre Karten für verschiedene Anlässe – angefangen bei der Begrüßung unserer Gäste bis hin zu Geburtstags- und Weihnachtswünschen. Besonders geschätzt wird unsere personalisierte Karte, die immer wieder Begeisterung bei unseren Gästen hervorruft. Das Feedback ist durchweg positiv, und wir können Bettys kreative und nachhaltige Arbeit nur herzlich empfehlen!

SÜDTIROL PRODUCTS
DER SEIS-SEISER ALMBAHN AG
SEISER ALM - ITALIEN

Uns gefallen die Postkarten sehr gut und wir finden dass sie auch super in unser Geschäft passen. Die Idee mit dem Apfelpapier ist mega.

"Besonders, superschön, tolle Message, coole Motive" – das sagen unsere Kunden. Gerne weisen wir dann (spätestens bei der Kasse) nochmals daraufhin, dass sie aus recyceltem Apfelpapier sind – dadurch bekommen sie noch mehr Wert und die Kunden haben noch mehr Freude damit.

HUBERTUS
- GENIESSERHOTEL FILZMOOS BEI SALZBURG
ÖSTERREICH

Wir vom Boutiquehotel Hubertus finden die Apfelkarten eine super Idee um den Liebsten zu Hause schöne Grüße aus dem Urlaub zu senden. Die Motive sind super ansprechend und sehr lustig gestaltet.

Es ist auf jeden Fall mal etwas anderes und für jeden etwas dabei.



APFELPAPIER GRUSSKARTEN



NEUE MOTIVE



NR. 154
Schwäne



NR. 146
Küken



NR. 153
Apples



NR. 40
Möhrchen

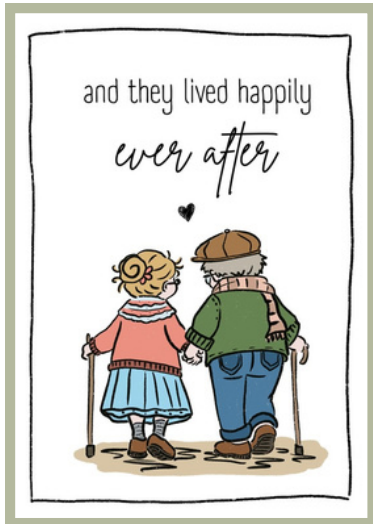


NR. 144
Fuchs



NR. 147
Pupsbacke

NEUE MOTIVE



NR. 145
Oma & Opa



NR. 148
Pawesome
Birthday



NR. 156
Bücher



NR. 151
Hummeln



NR. 152
Löwenmäulchen



NR. 150
Sign

NEUE MOTIVE



NR. 155

Sonnenblume



NR. 111

Aged well



NR. 149

Schönbrunn

NEUE MOTIVE



BERGWELTEN



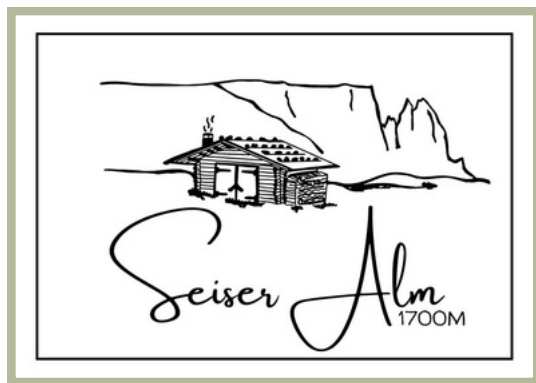
NR. 1

Drei Zinnen



NR. 2

Langkofel & Plattkofel



NR. 3

Seiser Alm



NR. 4

Rosengarten



NR. 5

Rittner Horn



NR. 6

Schlern

BERGWELTEN



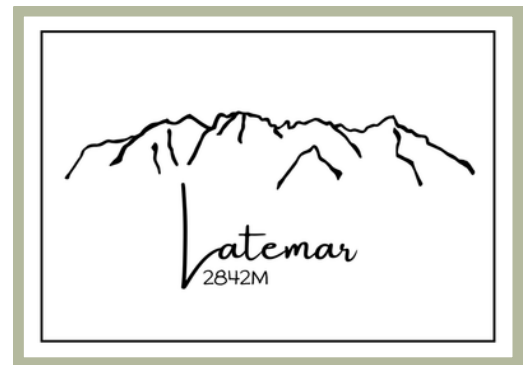
NR. 7
Erdpyramiden



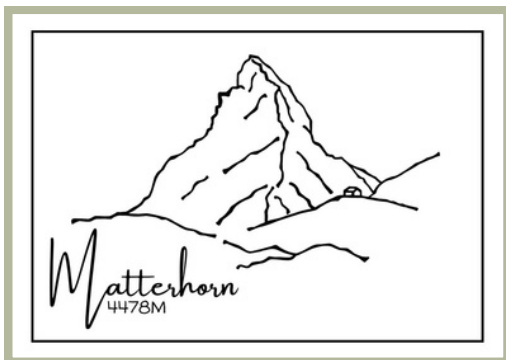
NR. 8
Ortler



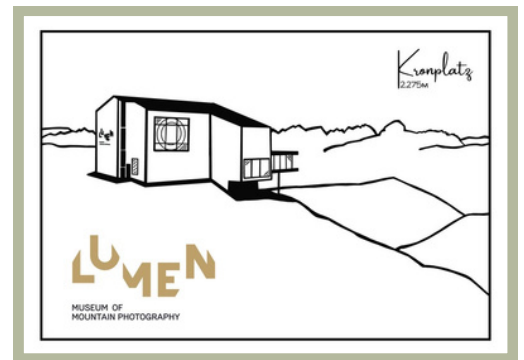
NR. 157
Geislerspitzen



NR. 10
Latemar



NR. 89
Matterhorn

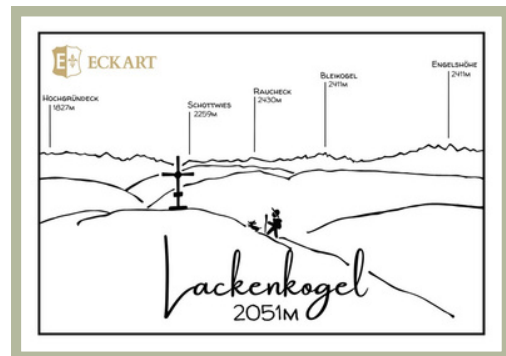


NR. 79
Lumen Kronplatz

BERGWELTEN



NR. 118
Rittner Bahn



NR. 119
Lackenkogel



NR. 120
Vienna Calling



NR. 9
Sass Rigais



NR. 149
Schönbrunn

BERGWELTEN



HOCHFORMAT



NR. 27
Blumen im Glas



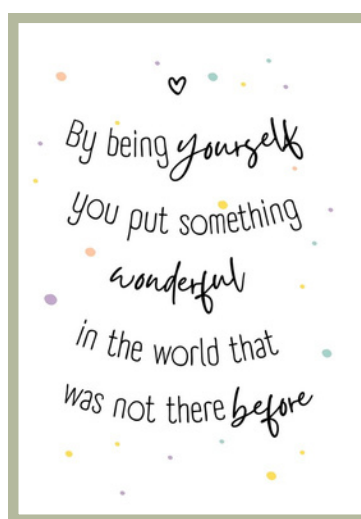
NR. 63
Love you to the



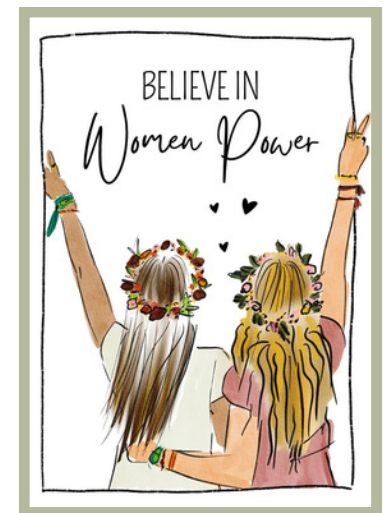
NR. 114
Almonds



NR. 117
Marmelade



NR. 116
being yourself



NR. 112
women power

HOCHFORMAT



NR. 156
Bücher



NR. 154
Schwäne



NR. 153
Apples



NR. 152
Löwenmäulchen



NR. 151
Hummeln



NR. 150
Sign

HOCHFORMAT



NR. 148
Pawesome
Birthday



NR. 147
Pupsbacke



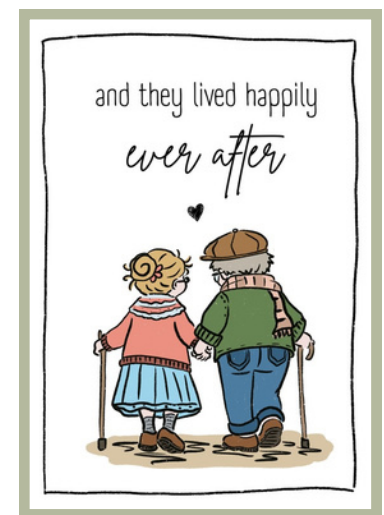
NR. 146
Küken



NR. 144
Fuchs



NR. 40
Röhrchen



NR. 145
Oma & Opa

HOCHFORMAT



NR. 11
Bergliebe



NR. 12
Sommerfrische



NR. 13
Glückskind



NR. 14
Bee Awesome



NR. 15
Genussmomente



NR. 16
Blumenstrauß

HOCHFORMAT



NR. 20
Holi Aperoli



NR. 53
Kaiserschmarrn



NR. 54
Hugo



NR. 92
Gelato



NR. 29
Frühe Glück



NR. 26
Sunny side

HOCHFORMAT



NR. 18
Wanderlust



NR. 87
Sonnenschein



NR. 99
Landliebe



NR. 31
Bergziege

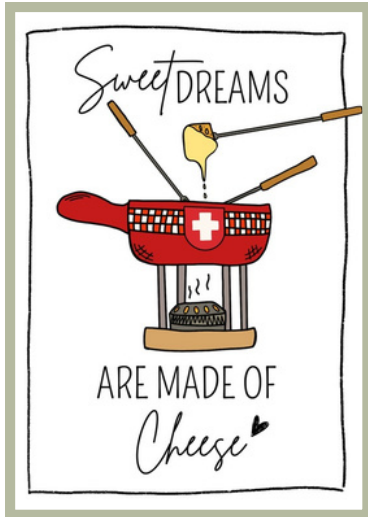


NR. 95
Bergmensch



NR. 109
Murmeltier

HOCHFORMAT



NR. 24
Sweet dreams



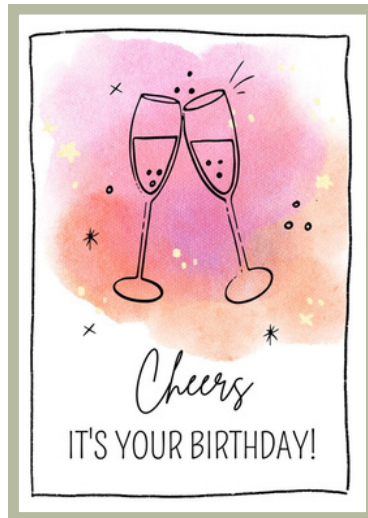
NR. 96
Happy B. Muffin



NR. 21
Für dich Blumen



NR. 88
Regenbogen

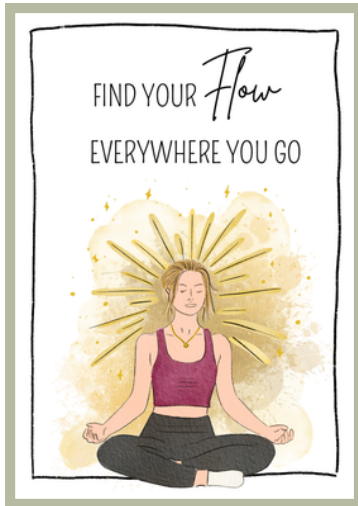


NR. 25
Cheers Birthday

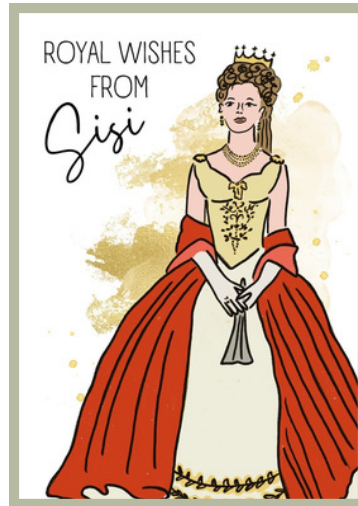


NR. 55
Bella Vita

HOCHFORMAT



NR. 58
Find your flow



NR. 57
Sisi



NR. 51
Santa Paziienza



NR. 60
Du machst das



NR. 61
Life is better with



NR. 62
Little Life

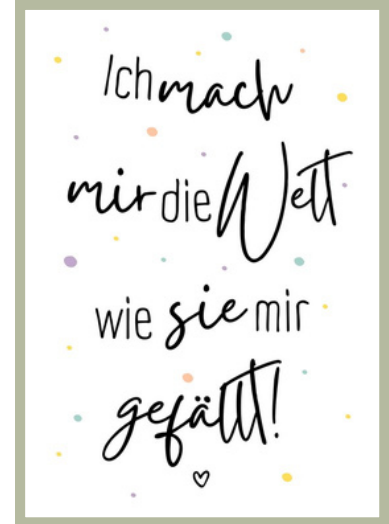
HOCHFORMAT



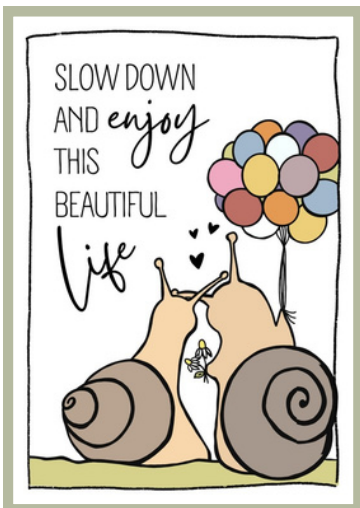
NR. 17
Live now



NR. 94
Wenn Träume



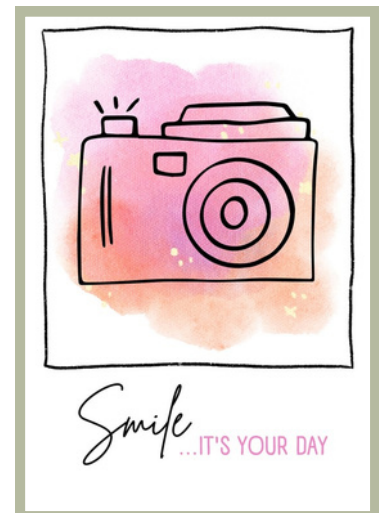
NR. 90
Ich mach mir



NR. 19
Schnecken

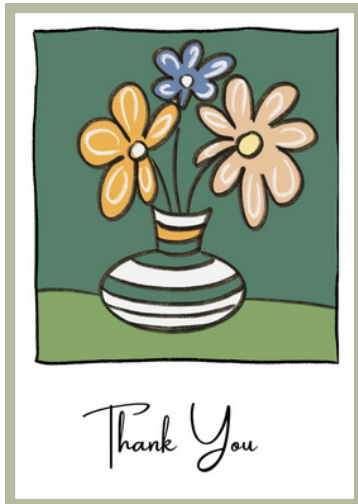


NR. 23
Blümchenliebe

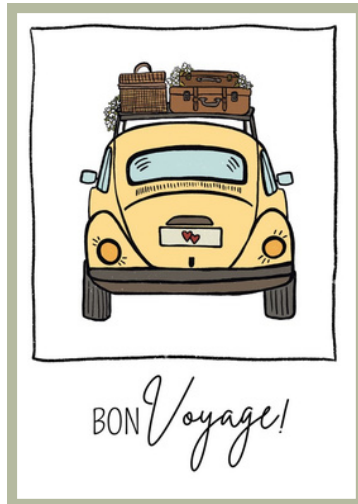


NR. 30
Smile

HOCHFORMAT



NR. 22
Thank you



NR. 52
Bon Voyage



NR. 107
Plant mom



NR. 91
Frech und Wild



NR. 28
Gänseblümchen

HOCHFORMAT

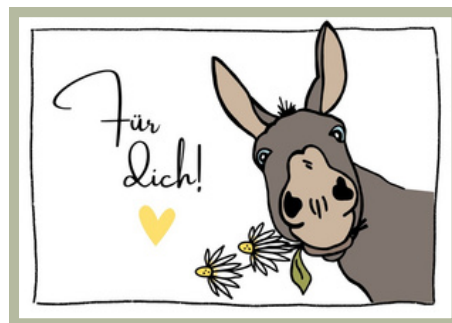


QUERFORMAT



NR. 39

Wanderlust Südtirol



NR. 38

Für dich Esel



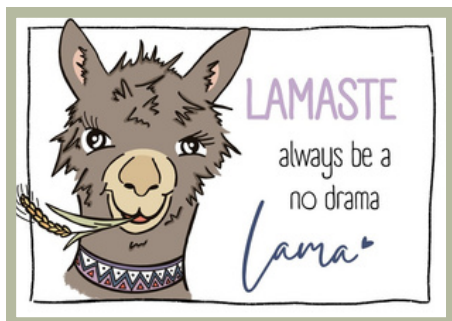
NR. 37

Wanderlust Blanco



NR. 36

Wandergrüße Südtirol



NR. 108

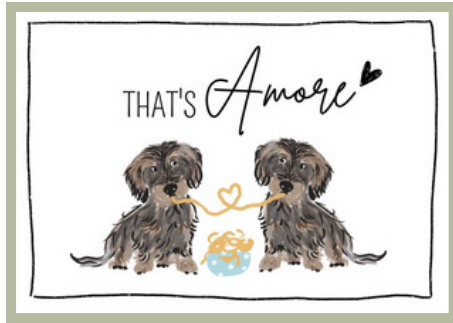
Lama



NR. 48

Südtirol

QUERFORMAT



NR. 49

That's amore



NR. 110

More amore



NR. 111

Aged well



NR. 93

Schweine



NR. 106

Dolce far niente



NR. 33

Cute moment

QUERFORMAT



NR. 70

Sunny



NR. 72

Awesome Babys



NR. 155

Sonnenblume



NR. 115

Chick



NR. 120

Vienna Calling



NR. 149

Schönbrunn

QUERFORMAT



Bettiful
FINE ART SHOP

OSTER MOTIVE



NR. 142
Frohe Ostern
NEW



NR. 113
Bunny Love



NR. 143
Happy Easter
NEW



NR. 146
Küken



NR. 115
Chick



NR. 40
Möhrchen

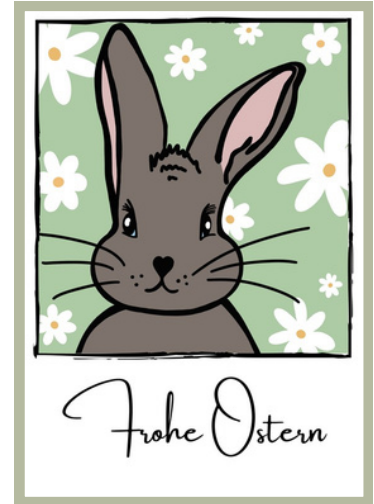
OSTER MOTIVE



NR. 32
Happy Easter



NR. 71
Frohe Ostern
Bunt



NR. 34
Frohe Ostern

OSTER MOTIVE



WINTER MOTIVE



NR. 123
Tanne



NR. 124
MC Tanne



NR. 125
Pawsome



NR. 126
Katze



NR. 127
Mistletoe



NR. 128
Sekt New Year

WINTER MOTIVE



NR. 129
Schlitten



NR. 130
Slopes



NR. 131
Schneemann



NR. 132
Eichhörnchen



NR. 133
Cookie



NR. 134
New Year Disco

WINTER MOTIVE



NR. 75
Powder



NR. 78
Hirsch



NR. 82
Winter Wishes Austria



NR. 83
Rudolph Italienisch



NR. 84
Mistel Kranz



NR. 85
Happy Holidays

WINTER MOTIVE



NR. 42

Frohe Weihnachten



NR. 43

Merry Christmas



NR. 46

Sending Love



NR. 45

WG Südtirol



NR. 101

WG Österreich



NR. 102

WG Schweiz

WINTER MOTIVE



NR. 73

Merry C. Donkey



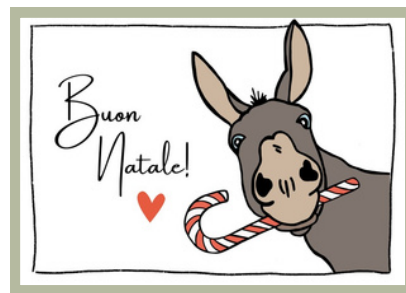
NR. 44

Gondel Blau



NR. 104

Frohe Weihnachten
Esel



NR. 105

Buon Natale Asino



NR. 35

Gondel Bunt



NR. 41

Rudolf

WINTER MOTIVE



NR. 139
Holly Jolly



NR. 103
Winter Grüße

WINTER MOTIVE



TEE - KARTEN



NR. 100
Tee-Karte



NR. 135
Hug in a Mug



NR. 136
Mini Pausa



NR. 137
Happiness in a Mug



NR. 138
Instant good Vibes

TEE KARTE



WÖRTERWELT



NR. 69
Happy Birthday
Schrift



NR. 64
Hoi



NR. 68
Hoila



NR. 59
Ciao



NR. 77
Bun Di



NR. 80
I hon di gern

WÖRTERWELT



NR. 67
Oida



NR. 66
Leiwand



NR. 74
Bussi



NR. 65
Merci



NR. 56
Prost



NR. 86
Dankeschön

WÖRTERWELT



NR. 81

Peace



NR. 76

I mog di



NR. 86

Dankeschön



NR. 47

Für dich



NR. 50

Mama



NR. 97

Papa

WÖRTERWELT



NR. 98

Let's Kiss



NR. 121

Oida Winter



NR. 122

I hon di gern Winter

WÖRTERWELT

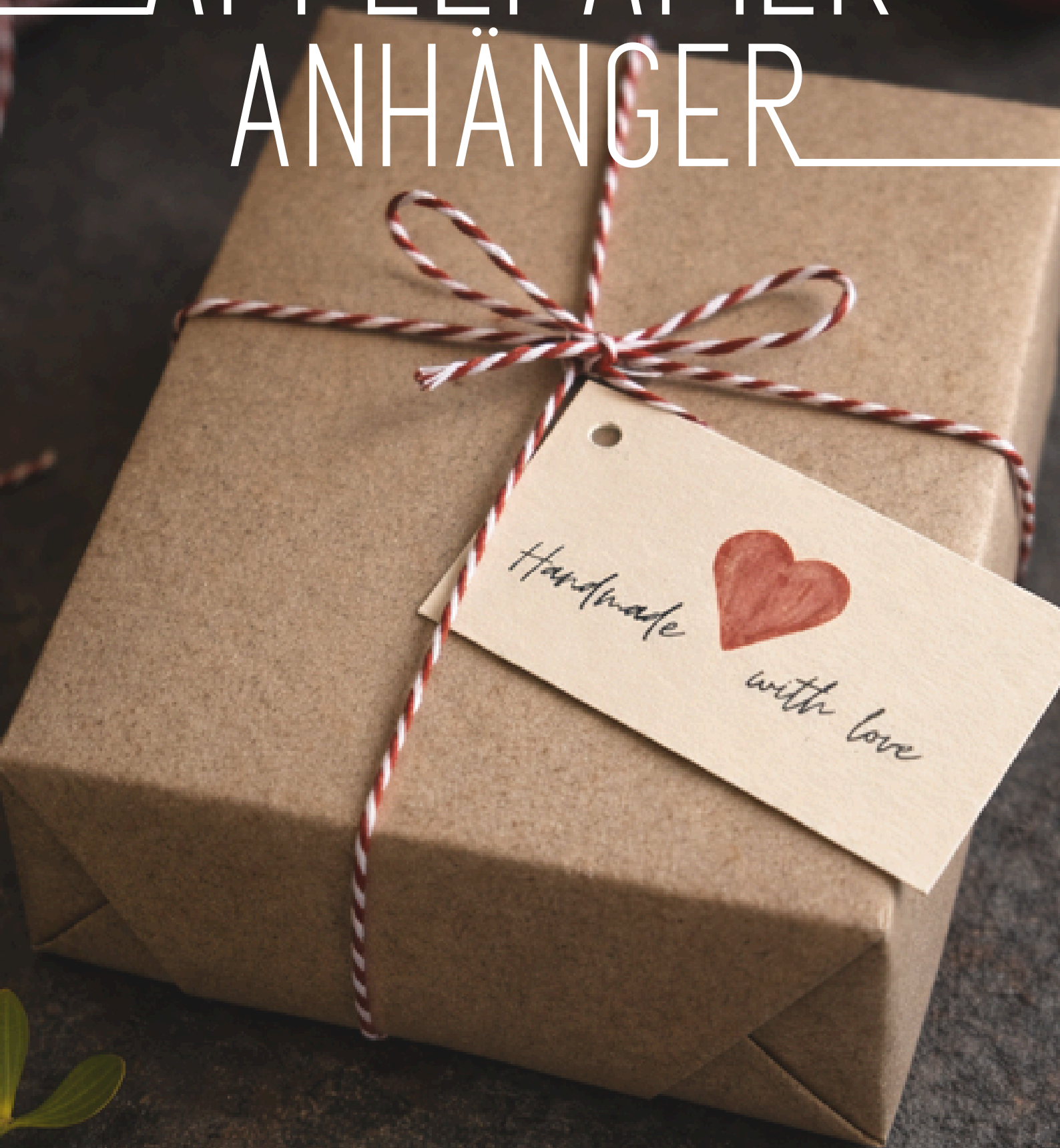


DIE RÜCKSEITE



Made with Love on recycled Apple Paper - Cartamela - Apfelpapier / by Bettina Beikircher / More Designs in my Etsy Shop: [BettifulFineArtShop](#)

APFELPAPIER ANHÄNGER



GESCHENKANHÄNGER



NR. G-1



Love you
TO THE MOON
AND BACK

NR. G-2

WELCOME
TO THE WORLD
little one



NR. G-3

Happy
EASTER



NR. G-4

HAPPY
Birthday



NR. G-5



NR. G-6



NR. G-7



NR. G-8



NR. G-9



NR. G-10



NR. G-11



NR. G-12

GESCHENKANHÄNGER



NR. G-13



NR. G-14



NR. G-15



NR. G-16



NR. G-17



NR. G-18



NR. G-19



NR. G-20



NR. G-21



NR. G-22

GESCHENKANHÄNGER

WEIHNACHTEN



NR. G-23



NR. G-24



NR. G-25



NR. G-26



NR. G-27



NR. G-28



NR. G-29



NR. G-30



NR. G-31



NR. G-32

GESCHENKANHÄNGER



MINDFULNESS PRODUKTE



GEWOHNHEITS TRACKER

Meine Gewohnheitstracker unterstützen uns dabei, achtsamer und bewusster ins neue Jahr zu starten und es aktiv zu erleben.

Und das Beste? Sie werden nachhaltig aus 320 g/m² Apfelpapier gefertigt und sind im handlichen DIN A4-Format erhältlich

– das perfekte Geschenk für die Seele!

So funktioniert es: Du nimmst die einzelnen Punkte, vergibst ihnen unterschiedliche Farben und malst jeden Tag weiter. Am Jahresende hast du ein farbenfrohes Meisterwerk! Diese Kalender sind deine treuen Begleiter, um Ziele zu verfolgen, Muster zu erkennen und das Jahr mit einer Prise Achtsamkeit zu erleben!

Meine Gewohnheitstracker sind in sechs verschiedenen Ausführungen erhältlich und stehen auf Deutsch sowie Englisch zur Verfügung.



Bettiful
FINE ART SHOP

GEWOHNHEITS TRACKER

GEFÜHLSBAROMETER

GEFÜHLSBAROMETER
Feelings are visitors - let them come and go

WOCHEARTIGER TAG: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

WOCHEARTIGER TAG: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Leichtigkeit

DAILY MINDFULNESS
feelings are visitors - just let them come and go

ANALYZE DAY: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

SOUL DAY: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

PRODUCIVE DAY: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Normal Day: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Stress Day: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Stressful Day: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Not a Tracker

LESETS GEBUCH

LESETAGEBUCH
Books are nice shelves for the soul

ZIEL: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Seiten: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Capitel

READING TRACKER
between the pages of a book is a lovely place to be

SOALS: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

reading is just magical

STRESSBAROMETER

STRESSBAROMETER
no one has the time to take care of you

ZIEL: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 1: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 2: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 3: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 4: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 5: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 6: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

nach einer Pause

STRESS TRACKER
don't forget to take time for yourself

SOALS: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 1: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 2: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 3: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 4: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 5: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

Level 6: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

have a break

SELBSTFÜRSORGE

SELBSTFÜRSORGE
your body is your home - take care of yourself

ZIEL: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

YOGA: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

MEDITATION: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

JOURNALING: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

YOGA & JOURNALING: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

YOGA & MEDITATION: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

MEDITATION & JOURNALING: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

YOGA & JOURNALING & MEDITATION: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

das volle Paket: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

einatmen
ausatmen

DAILY SELF CARE ROUTINE
your body is your home - take care of yourself

SOALS: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

NOTIZEN: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31

YOGA: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19

GEWINNHETTS TRACKER

VISIONTRACKER

GEFÜHLSBAROMETER

Empfindungen sind etwas schwer – lass sie kommen und gehen

ERDSCHÜTTERUNG TAG	J F M A M J J A S O N D	RUNDUM TAG
☐	1	☐
	2	
	3	
	4	
	5	
EINER TAG	6	
☐	7	
	8	
	9	
	10	
PRODUKTIONER TAG	11	
☐	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
NOCHMAL TAG	17	
☐	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	
	31	
		KAUFLEIDER TAG
		☐
<i>Leichtfüßigkeit</i>		SCHRECKLICHER TAG
		☐

DAILY MINDFULNESS

feelings are visitors – just let them come and go

AMAZING DAY

☐

↓

↑

CALM DAY

☐

GOOD DAY

☐

	J	F	M	T	W	T	F	S	S	D	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

LAZY DAY

☐

PRODUCTIVE DAY

☐

	J	F	M	T	W	T	F	S	S	D	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

ANNOYED DAY

☐

LESE JOURNAL

[illegible][illegible]

GEWOHNHEITS TRACKER



WEITERE PRODUKTE



WEITERE PRODUKTE

APFELPAPIER NOTIZHEFTE SET A5 & A6



DUFTBLUME MIT ÄTHERISCHEN ÖL



WEITERE PRODUKTE

BLUMENGIRLANDE AUS APFELPAPIER



NATUR MALSET MIT ERDPIGMENTE



WEITERE PRODUKTE

RAUHNÄCHTE SET



ADVENTKALENDER



WEITER PRODUKTE



The background of the entire image is a close-up, slightly blurred photograph of an artist's workspace. It shows a wooden table with several glass jars containing different colored pigments or paints. A paintbrush is visible in one of the jars. In the foreground, there's a piece of yellowish-green fabric or paper with some paint splatters. The lighting is warm and natural, creating a cozy and creative atmosphere.

BETTINA BEIKIRCHER

ILLUSTRATORIN & GÄRFIGERIN



+43 667 7638217



bettinabeikircher@gmail.com



[Bettiful_fine_art_shop](https://www.instagram.com/Bettiful_fine_art_shop)



www.bettinabeikircher.com