



Achtsam durch den Advent

Advent bedeutet Ankunft.
Nimm dir heute Zeit für eine Meditation,
um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.



Einatmen. Ausatmen. Lächeln.

Begegne dem heutigen Tag mit einem Lächeln.



*Die schönsten Dinge im Leben
sind keine Dinge*

Schreibe einen Wunschzettel nur mit Dingen,
die man nicht kaufen kann.



I'm Dreaming of a Green Christmas

Mach dir Gedanken, wie du diesen Advent aus Liebe zur Umwelt ein bisschen nachhaltiger gestalten könntest.



Teezeremonie

Mach es dir gemütlich und genieße
ganz bewusst eine Tasse Tee.



2. Advent & Nikolaus

Zünde die zweite Kerze an und hab einen schönen und entspannten Nikolaustag.



Kleine Auszeit

Gönn dir eine Auszeit bei einem Bad
oder einer heißen Dusche.



Erinnerungen sind Wärmflaschen fürs Herz

Hol ein Fotoalbum raus und erinnere dich an ganz besondere Momente.



Morgenstund hat Gold im Mund

Nimm dir Zeit für ein leckeres Frühstück
und einen achtsamen Start in den Tag.



Fern-Kaffee

Mach dir einen Kaffee und rufe
jemanden zum Quatschen an.



Die Macht der Gewohnheit

Überlege dir 3 Gewohnheiten, die dir gut tun und die du diesen Winter pflegen möchtest.



Glühwein von glücklichen Glühen

Weihnachtsmarkt fällt aus? Macht nichts.
Koch dir einfach deinen eigenen Punsch.



3. Advent

Zünde die dritte Kerze an und genieße den Tag.



Dankbarkeit

Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.



Nähe ist keine Frage der Entfernung

Sende jemandem, der es in diesem Jahr besonders gebrauchen kann, einen persönlichen Weihnachtsgruß per Post.



Warm ums Herz

Koch dein Lieblingsessen und
genieße jeden Bissen.



Auf Samtpfoten

Im Augenblick leben, sich selbst genügen. Wer könnte dafür ein besserer Lehrmeister sein als eine Katze? Sei heute so geduldig wie die Katze vorm Mauselloch.



Funkstille

Schalte heute für eine Stunde dein Handy aus
oder leg es beiseite und genieße die Stille.



Weihnachtsduft liegt in der Luft

Mach den Kamin oder eine Kerze an und konzentriere dich für ein paar Minuten ganz auf das wohlige Knistern, die Wärme oder den Duft.



4. Advent

Zünde die vierte Kerze an
und lass es dir rundum gut gehen.



Der (Weihnachts-)Baum

Mach eine Yoga-Übung, die dir heute gut tut.



Fest der Liebe

Bereite heute einem anderen Menschen eine kleine Freude: Lass jemanden in der Warteschlange vor, spende etwas oder mach jemandem ein ehrliches Kompliment.



Jauchzet, Frohlocket

Mach Weihnachtsmusik an
und bring dich in Stimmung.



Frohe Weihnachten!

Wenn uns bewusst wird, dass gemeinsame Zeit das
Kostbarste ist, was wir schenken können,
haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden.