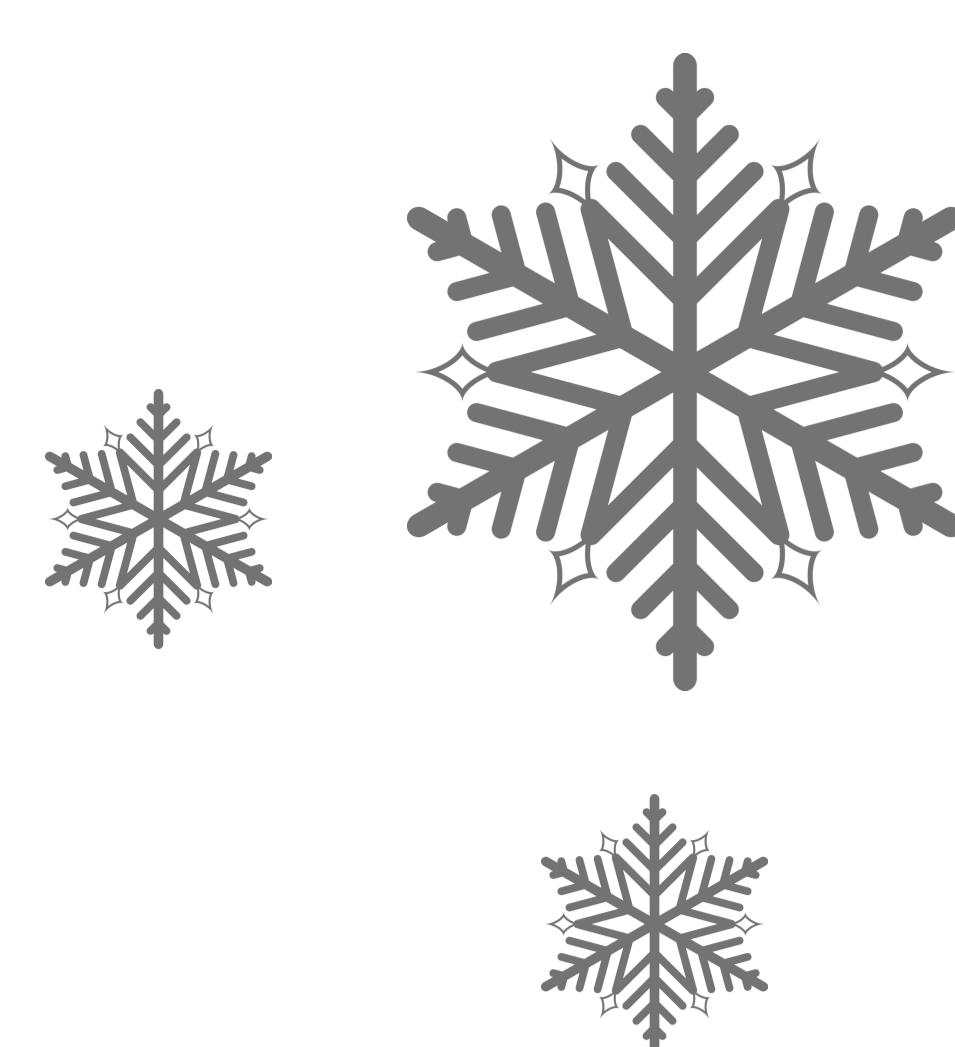


Achtsamkeits- Adventskalender



<p>1</p> <p>Genieße eine Tasse Tee ganz bewusst und mach es dir gemütlich.</p>	<p>2</p> <p>Mach heut mal dein Handy für 1 Stunde aus und leg es beiseite.</p>	<p>3</p> <p>Setze dich aufrecht hin und mache 3 bewusste Atemzüge.</p>	<p>4</p> <p>Höre deinen Lieblingssong und rufe eine Erinnerung dazu hervor.</p>
<p>5</p> <p>Fokussiere dich ein paar Minuten auf alle Geräusche um dich herum.</p>	<p>6</p> <p>Mache einen Winterspaziergang – ganz alleine.</p>	<p>7</p> <p>Rufe einen Freund an und quatsch mit ihm.</p>	<p>8</p> <p>Backe Weihnachtsplätzchen und sei ganz bei der Sache.</p>
<p>9</p> <p>Mache einer fremden Person ein Kompliment.</p>	<p>10</p> <p>Nimm ein heißes Schaumbad oder gönn dir eine lange Dusche.</p>	<p>11</p> <p>Kuschel dich in den Sessel und lies in einem Buch.</p>	<p>12</p> <p>Richte dir eine Wohlfühlecke mit Kissen, Kerzen und Co. ein.</p>
<p>13</p> <p>Gönn dir etwas Wellness: Geh z.B. zur Massage oder Maniküre.</p>	<p>14</p> <p>Kauf dir etwas Schönes nur für dich.</p>	<p>15</p> <p>Sei mal wieder Kind und baue einen Schneemann.</p>	<p>16</p> <p>Koche dein Lieblingsessen und genieße es in vollen Zügen.</p>
<p>17</p> <p>Gib dir selbst eine Kopfmassage.</p>	<p>18</p> <p>Schreib allen lieben Menschen in deinem Leben eine Weihnachtskarte.</p>	<p>19</p> <p>Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.</p>	<p>20</p> <p>Singe ein Weihnachtslied und bring dich in Stimmung.</p>
<p>21</p> <p>Stöbere in einem alten Fotoalbum oder lege ein neues an.</p>	<p>22</p> <p>Mach dir Gedanken über dein nächstes Urlaubsziel.</p>	<p>23</p> <p>Packe die letzten Geschenke in Ruhe und mit Liebe ein.</p>	<p>24</p> <p>Konzentriere dich auf die Gesichter der Beschenkten.</p>