

Achtsamkeits- Adventskalender

ZUM AUSDRUCKEN

1

MACH DIR EINE TASSE KAFFEE MIT ETWAS
ZIMT UND GENIESSIE SIE GANZ
BEWUSST - OHNE DABEI ETWAS
ANDERES ZU TUN.

2

SETZ DICH 10 MINUTEN LANG BEQUEM
HIN UND KONZENTRIERE DICH NUR
AUF DEINE ATMUNG.

3

MACH HEUTE MAL DEIN HANDY FÜR EINE
STUNDE AUS UND LEG ES WEG.

4

WAS HÖRST DU GERADE?
KONZENTRIERE DICH FÜR EIN PAAR
MINUTEN AUF DIE GERÄUSCHE UM
DICH HERUM.

5

MACHE EINEN SPAZIERGANG,
GANZ ALLEINE.

6

NIMM EIN HEIßES BAD MIT EINEM
SCHÖNEN BADEZUSATZ ODER GÖNN
DIR EINE LANGE DUSCHE.

7

KAUF ETWAS SCHÖNES NUR FÜR DICH.

8

ZÜNDE EINE KERZE AN UND SCHAU
DIR FÜR EIN PAAR MINUTEN DIE
FLAMME AN.

9

SAG HEUTE MAL ZU ALLEM, WAS
MÖGLICH IST JA.

10

SCHREIBE 5 DINGE AUF FÜR DIE DU
DANKBAR BIST.

11

ISS EIN STÜCK SCHOKOLADE ODER
EIN PLÄTZCHEN - SO LANGSAM
WIE ES GEHT.

12

MACHE EINE GEMEDITATION:
KONZENTRIERE DICH BEIM SPAZIEREN
GEHEN ODER AUF DEM WEG IRGENDWOHIN
NUR AUF DEINE FÜßE.