Dein persönlicher Adventsmoment

24 Einladungen zum Innehalten und Wohlfühlen

- ○ 1 Trinke die ersten Schlucke ganz bewusst.
- ○ 2 Spüre für einen Moment deine Füße auf dem Boden.
- ○ 3 Frage dich: Was brauche ich heute?
- ○ 4 Lass deine Schultern langsam kreisen.
- ○ 5 Finde drei Dinge, an denen du dich heute erfreuen kannst.
- ○ 6 Gönne dir fünf Minuten Auszeit von digitalen Medien.
- ○ 7 Höre ein Lied, ohne nebenbei etwas zu tun.
- ○ 8 Genieße einen Bissen mit allen Sinnen.
- ○ 9 Sage dir etwas Freundliches.
- ○ 10 Nimm drei bewusste Atemzüge.
- ○ 11 Mache es dir für einen Moment gemütlich.
- ○ 12 Lass heute eine unwichtige Aufgabe los.
- ○ 13 Spüre die Wärme deiner Hände.
- ○ 14 Gehe ein paar Schritte ganz bewusst.
- ○ 15 Notiere etwas, das dir heute gutgetan hat.
- ○ 16 Erlaube dir ein freundliches Nein.
- ○ 17 Lausche einen Moment den Geräuschen um dich herum.
- ○ 18 Strecke dich sanft, wie es dir guttut.
- ○ 19 Suche Kontakt zu einem lieben Menschen.
- ○ 20 Schenke dir eine Pause, ohne eine Aufgabe.
- ○ 21 Schreibe auf, was dich gerade beschäftigt.
- ○ 22 Tue etwas nur aus Freude.
- ○ 23 Erinnere dich an einen schönen Moment.
- ○ 24 Frage dich: Was möchte ich mir bewahren?



Wir wünschen dir ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Vinayaki-Yoga & Coaching

Dein Adventskalender online

Zu jedem Tagesimpuls dieser Karte wartet auf unserer Website ein Türchen: eine kurze Anleitung, eine Übung zum Mitmachen oder ein persönlicher Impuls zum Anschauen und Anhören.

vinayaki-yoga-und-coaching.com/de/adventskalender