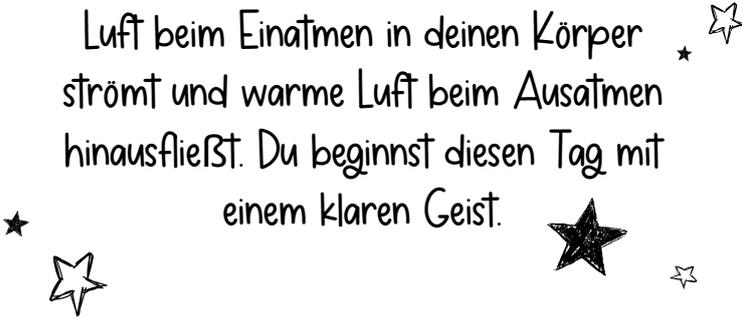


1

A cluster of five stars of varying sizes and orientations, including one large solid star and several smaller outline stars.

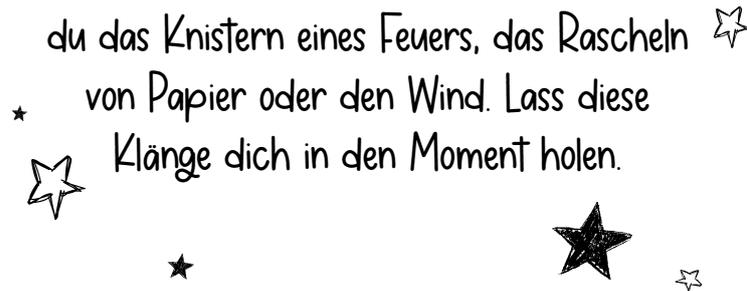
Heute nimm dir einen Moment, um einfach nur durchzuatmen. Spüre, wie die kühle Luft beim Einatmen in deinen Körper strömt und warme Luft beim Ausatmen hinausfließt. Du beginnst diesen Tag mit einem klaren Geist.

A collection of stars scattered around the text, including a large solid star on the right and several smaller outline stars.

2

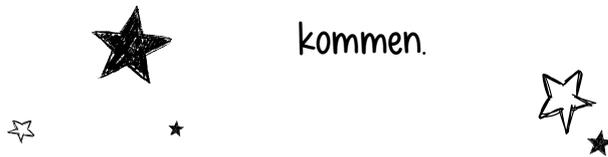
A cluster of six stars of varying sizes and orientations, including one large solid star and several smaller outline stars.

Halte inne und achte auf die kleinen Geräusche um dich herum. Vielleicht hörst du das Knistern eines Feuers, das Rascheln von Papier oder den Wind. Lass diese Klänge dich in den Moment holen.

A collection of stars scattered around the text, including a large solid star on the right and several smaller outline stars.



Schenke dir heute Zeit. Zeit für eine Tasse
Tee oder Kaffee. Genieße den Duft, die
Wärme und jeden Schluck ganz bewusst.
Lass deine Gedanken dabei zur Ruhe
kommen.



Gestalte dein Zuhause heute mit
Achtsamkeit. Vielleicht hängst du eine
besondere Dekoration auf oder dekorierst
etwas um was du schon lange vor hattest.
Erfreue dich an den Details und dem
Ergebnis.





Schreibe heute drei Dinge auf, für die du in diesem Moment dankbar bist. Es können kleine oder große Dinge sein – Hauptsache, sie zaubern dir ein Lächeln ins Gesicht.  Falte den Zettel und stecke ihn in dein  Portmonee. So kannst du dich immer daran erinnern wenn es mal nicht so gut läuft. 




Beobachte heute den Himmel. Egal, ob er klar oder bedeckt ist – nimm dir einen Moment, um dich mit der Weite und dem  Raum über dir zu verbinden. Nehme  bewusst deine Gefühle wahr. 





Achte heute bewusst auf deinen Körper.

Wie fühlst du dich gerade?

★ Sind deine Schultern entspannt?

Wie stehst oder sitzt du? Nimm dir einen Moment, um Verspannungen zu lösen und dehne deinen Körper ganz bewusst..



Verbringe heute einen Moment draußen an der frischen Luft. Selbst wenn es nur ein paar Minuten sind – atme tief durch, spüre den Wind oder die Kälte und lass diese frische Energie auf dich wirken.





Genieße heute eine bewusste Pause von all
den Bildschirmen.

Schalte dein Handy für eine Weile aus oder 
* leg es lautlos beiseite und sei einfach im
*  Moment, ganz ohne Ablenkung. *
* Schau was um dich herum passiert und
nehme das Hier und Jetzt wahr.  



Umarme heute bewusst jemanden, den du
liebst oder magst. Spüre die Wärme, das
Gefühl der Nähe und lass das Band
zwischen euch wirken. Achtsame 
*  Berührungen sind eine Kraftquelle und
heilen deine Seele.  



11

Gönne dir heute einen Moment der Stille.
Vielleicht magst du dich mit einer Tasse Tee
ans Fenster setzen oder in deinem
Lieblingsstuhl verweilen.
Lausche der Ruhe und
tanke Kraft.



12

Denke heute an jemanden, der dir am
Herzen liegt, und schreibe ihm eine kurze
Nachricht. Eine kleine Geste der
Freundschaft und Liebe kann uns selbst
Freude schenken.



13

Zünde heute eine Kerze an und nimm dir ein paar Minuten, um das sanfte Flackern der Flamme zu beobachten.  Erwinnere dich daran, wie kostbar Licht in der dunklen Jahreszeit ist und entspanne.  Kuschel dich in eine Decke ein und genieÙe den Moment.



14

Halte inne und spüre heute deinen Herzschlag.
Sei dir bewusst, dass dieser Rhythmus dich durch den Tag trägt. Spüre die  Lebendigkeit in dir. 



15

Gönne dir heute eine kleine süße Leckerei
– sei es ein Plätzchen, ein Stück Schokolade
oder etwas anderes.

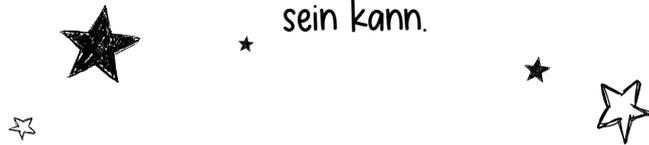
* Genieße es langsam und bewusst und trinke
dazu gern eine Tasse weihnachtlichen Tee.

16

Lass deine Gedanken heute bewusst zur
Ruhe kommen. Wann immer du merkst,
dass sie abschweifen, bringe sie sanft
zurück in den
Moment – zum Beispiel mit einem tiefen
Atemzug.

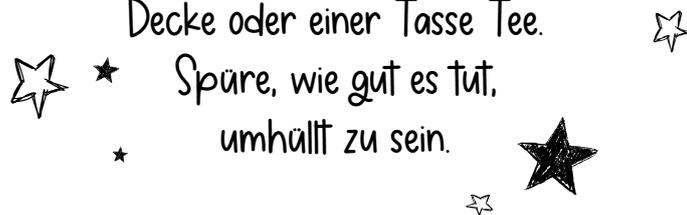


Mache dir heute einen bewussten Moment der Stille – bevor du in den Tag startest und dieser hektisch wird. Spüre, wie wohltuend diese Stille in der Weihnachtszeit sein kann.



Verbringe heute einen Moment in Dankbarkeit für die Wärme, die du spürst – sei es die Wärme deines Zuhauses, einer Decke oder einer Tasse Tee.

Spüre, wie gut es tut, umhüllt zu sein.



19

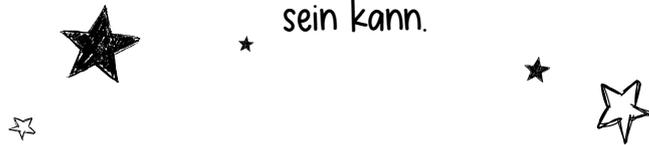
Erfreue dich heute an einem kleinen Detail
in deiner Umgebung, das du sonst vielleicht
übersiehst. Eine Weihnachtsdekoration, die
Schneeflocken oder das
Knistern des Feuers – finde die Schönheit
im Kleinen.

20

Halte inne und achte auf die kleinen
Geräusche um dich herum. Vielleicht hörst
du das Knistern eines Feuers, das Rascheln
von Papier oder den Wind. Lass diese
Klänge dich in den Moment holen.

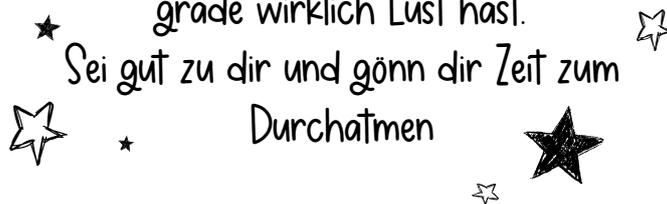
21

Mache dir heute einen bewussten Moment der Stille – bevor du in den Tag startest und dieser hektisch wird. Spüre, wie wohltuend diese Stille in der Weihnachtszeit sein kann.



22

Vergiss heute die Perfektion und sei unperfekt. Lass Dinge und unwichtige Aufgaben liegen und mach das wonach du gerade wirklich Lust hast. Sei gut zu dir und gönn dir Zeit zum Durchatmen



23

Fasse heute einen Entschluss oder eine Entscheidung die schon länger offen war. Beschließe für dich und dein Leben heute etwas und sage ganz bewusst ja dazu. Das kann zum Beispiel eine neue Routine sein, die dir gut tut



24

Nimm dir heute Zeit, einfach nur zu sein. Sei dankbar für den Moment, diesen Tag, die Liebe um dich herum und die Zeit, die du dir für Achtsamkeit genommen hast.



Frohe Weihnachten!



 1  	 
--	--

 	 2 	
--	--	---

  3 	 
---	--

 	 4 	
--	--	---

  5 	 
---	--

  	 6 	
---	--	---

   7 	 
--	--

  	 8 	 
--	--	--

 9  	 
--	--

 10 	 
--	--

 11 	 
---	--

 12 	
--	---

 13 	 
--	--

 14 	 
--	--

 15 	 
--	--

 16 	 
--	--

 17  	 
---	--

 18 	 
--	--

19 	 
---	--

 20 	
--	---

 21 	  
--	---

 22 	
--	---

 23 	 
--	--

 24 	  
--	---

Winter

LICHTERKETTEN

MISTELZWEIG

ZIMTSTERNE WUNDER

Tannenbaum LICHT

VORFREUDE ZUSAMMENHALT

WUNDER Hoffnung ENGEL

FREUDE **ZUHAUSE**

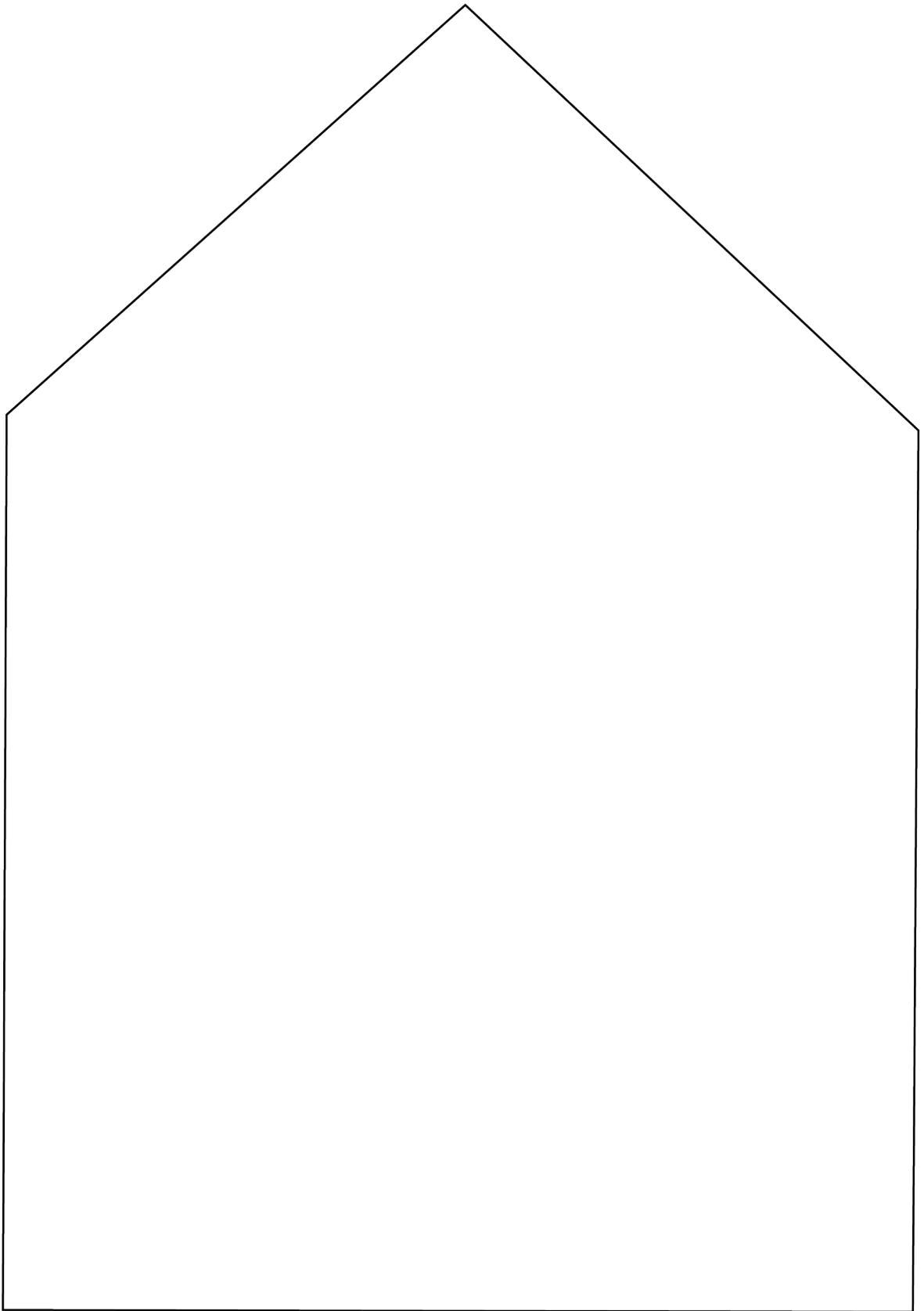
STERNENGLANZ DANKBARKEIT

LIEBE Kergenschein

FAMILIE LEBKUCHENHAUS

WEIHNACHTEN
Wärme **MAGIE**

PLÄTZCHENDUFT Liebe





Plötzlich
IST ES WIEDER
DA, DIESES SELTSAME
Leuchten
IN UNS, UM UNS &
UM UNS HERUM!

