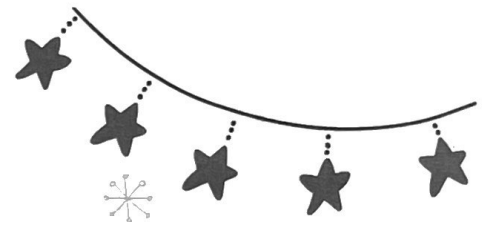




DREIHASENYOGA



Oh Shanti

24 IDEEN FÜR DEN ADVENT

- ZÜNDE EINE DUFTKERZE AN UND GENIESSE IHREN DUFT BEIM LESEN ODER MUSIKHÖREN.
- SCHAU EINEN ROMANTISCHEN ODER LUSTIGEN WEIHNACHTSFILM.
- UNTERNIMM EINEN SCHÖNEN ADVENTSSPAZIERGANG IN DER NATUR.
- SCHAU DIR AUF DEINEM SMARTPHONE DIE SCHÖNSTEN FOTOMOMENTE DES JAHRES AN.
- SCHENKE EINEM OBDACHLOSEN EIN FREUNDLICHES LÄCHELN UND ETWAS GELD.
- ÜBE 2 MINUTEN BIENENSUMMEN - BRAHMARI - FÜR HEITERE GELASSENHEIT.
- SUCHE NACHTS EINEN RUHIGEN ORT, UM DEN STERNENHIMMEL ZU BETRACHTEN.
- VERWÖHNE DICH MIT EINEM AUSGEDEHNTEN NACHMITTAGS-TEE ODER KAFFE MIT KLEINEN LECKEREIEN ODER PLÄTZCHEN.
- BASTLE EINEN ADVENTSKRANZ.
- BACKE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN.
- SETZE DICH IN EINEN DUNKLEN RAUM MIT EINER KERZE. FIXIERE DEN BLICK AUF DIE FLAMME UND LASSE DEINE GEDANKEN ZUR RUHE KOMMEN.
- ÜBE EINE ENTSPANNENDE YOGA-SEQUENZ, ZUM BEISPIEL: DYNAMISCHE SCHULTERBRÜCKE - PÄCKCHEN - LIEGENDES L - PÄCKCHEN - DYNAMISCHES KROKODIL - PÄCKCHEN - SONNENKÄFER.
- KOCH E GEMEINSAM MIT FREUNDEN ODER FAMILIE EIN FESTLICHES ESSEN.
- VERPACKE EIN GESCHENK BESONDERS ACHTSAM.
- BEOBACHTE 2 MINUTEN DEINEN ATEM.
- SCHICKE EINE HANDGESCHRIEBENE KARTE AN EINEN LIEBEN MENSCHEN.
- NIMM DEINE KAMERA ODER SMARTPHONE UND MACHE EINEN SPAZIERGANG, UM BESONDERE MOMENTE FESTZUHALTEN.
- SCHALTE FÜR EINE STUNDE ALLE ELEKTRONISCHEN GERÄTE AUS UND GENIESSE DIE STILLE.
- SINGE ALTE UND NEUE WEIHNACHTSLIEDER.
- GENIESSE EIN ENTSPANNENDES BAD ODER EINE SCHÖNE DUSCHE MIT DUFTENDEN ÖLEN.
- RUF EINE FREUNDIN AN, DIE DU LANGE NICHT GESPROCHEN HAST.
- NIMM DIR ZEIT FÜR EINE PERSÖNLICHE REFLEXION DES JAHRES. SCHREIBE IN EINEM TAGEBUCH ODER EINFACH AUF EINEM BLATT PAPIER.
- WAS MÖCHTEST DU IM NÄCHSTEN JAHR ERREICHEN? FINDE EIN MOTTO FÜRS KOMMENDE JAHR.
- SETZE DICH AUFRECHT HIN UND SCHLIESSE DEINE AUGEN. DANN ENTSPANNE DEINEN ATEM. CHECKE DEINEN KÖRPER KURZ AUF VERSPANNUNGEN UND LASSE SIE LOS.

