

# Achtsamkeits- Adventskalender

# 2020



## SOCIALORGA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
	Genieße eine Tasse Tee ganz bewusst und mach es dir gemütlich	Mach heut mal dein Handy für 1 Stunde aus und leg es beiseite	Setze dich aufrecht hin und mache 3 bewusste Atemzüge	Höre deinen Lieblingssong und rufe eine Erinnerung dazu hervor	Fokussiere dich ein paar Minuten auf alle Geräusche um dich herum	Mache einen Winterspaziergang – ganz alleine
7	8	9	10	11	12	13
Rufe einen Freund an und quatsch mit ihm	Backe Weihnachtsplätzchen und sei ganz bei der Sache	Mache einer fremden Person ein Kompliment	Nimm ein heißes Schaumbad oder gönn dir eine lange Dusche	Kuschel dich in den Sessel und lies in einem Buch	Richte dir eine Wohlfühlecke mit Kissen, Kerzen und Co. Ein	Gönn dir etwas: Geh z.B. zur Massage oder Maniküre
14	15	16	17	18	19	20
Kauf dir etwas Schönes nur für dich	Sei mal wieder Kind und baue einen Schneemann	Koche dein Lieblingsessen und genieße es in vollen Zügen	Gib dir selbst eine Kopfmassage	Schreib allen lieben Menschen in deinem Leben ein Weihnachtskarte	Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist	Singe ein Weihnachtslied und bring dich in Stimmung
21	22	23	24	25	26	27
Stöbere in einem Fotoalbum oder lege ein neues an	Mache dir Gedanken über dein nächstes Urlaubsziel	Packe die letzten Geschenke in Ruhe und mit Liebe ein	Konzentriere dich auf die Gesichter der Beschenkten			