DECEMBER
2020

1. ADVENTSWOCHE

"CHRISTMAS, MY CHILD, IS LOVE IN ACTION. EVERY TIME WE LOVE, EVERY TIME WE GIVE, IT'S CHRISTMAS."

Dale Evans Rogers

BEWEGUNGSFLUSS
DELIA SAUER

LICHT UND WÄRME MEDITATION

Mit dieser lichtvollen, warmen Meditationsreise bekommst du 12 Min. wärmende Kraft und Energie für deinen Körper.

KOKOS - TRINKSCHOKOLADE
FÜR EIN WENIG KARIBIK FLAIR

- 400ml Kokosmilch
- 200ml gesüßte Kondensmilch
- 100g Schokolade nach Wahl
- 2TL Kokossirup (optional)
- 1TL Vanille-Extrakt
- 50g Schlagsahne

Wer mag: Kokoschips/Kokosflocken oder Marshmallows

-Schokolade grob hacken
-Sahne steif schlagen
-Kokosmilch und Kondensmilch zusammen im Topf erwärmen
-Schokolade dazugeben und rühren bis sie sich auflöst
-Nach dem aufkochen Vanille Extrakt und Sirup hinzufügen.

Mit Sahne und Topping servieren!

BEWEGUNGSFLUSS
DELIA SAUER

SEIFE SELBER MACHEN

- Glycerinseifenblock transparent 500g (oder Seifenreste)
- Seifenform (kl. Backformen)
- Dekoelemente z.B. Kosmetikglitzer, Seifenduftöl

-Glycerinblock in Stücke schneiden
- in einem alten Topf über einem Wasserbad erhitzen bis die Seife schmilzt
-Seife in die Formen geben und verzieren
-aushärten lassen, am besten draußen oder im Kühlschrank
- in Papier verpackt verschenken

12 X BEWUSST ATMEN

Die beste und einfachste Achtsamkeitsübung, ist immer deinen Atem zu spüren.
Bevor du aus dem Bett aufstehst, zähle für dich 12 Atemzüge runter. Das dauert lediglich 1 Minute.
Versuche jeden Morgen, in deinen Tag mit dieser Übung zu starten.
Am besten noch im warmen Bett liegend.
Wenn du dich im Laufe des Tages daran erinnerst, wiederhole diese 12 Atemzüge auch in anderen Situationen und bringe dich damit immer im jeweiligen Moment.

BEWEGUNGSFLUSS
DELIA SAUER