

DECEMBER
2020

2. ADVENTSWOCH

SPORT GIBT DIR DAS GEFÜHL, BESSER
AUSZUSEHEN. GLÜHWEIN ÜBRIGENS AUCH.



DEIN IMPULS

- Eine Bewegungseinheit
- Ein Gedanke
- Eine Geschichte
- Eine Tasse Glühwein

EIN GESCHENK?

Was verbindet Yoga und Weihnachten?
Der Gedanke der Liebe und Einheit

„Schenken meint ursprünglich: Einem anderen etwas zu trinken geben, wie es uns noch vom Begriff „jemandem einschenken“ vertraut ist. Schenken wir also so, dass der Lebensdurst des anderen ein wenig gestillt wird – schenken wir nicht mit dem Geldbeutel, sondern mit dem Herzen, schenken wir Liebe, die das Leben des anderen wärmt. Sich selbst schenken in dem Wertvollsten, das man hat – dann und wann eine Stunde seiner Lebenszeit hingeben an Menschen, die des Gesprächs, der Gemeinschaft, der Nähe bedürftig sind – und sich vom Glanz ihrer Augen beglücken lassen.“

(Christa Spilling-Nöker)



APFELGLÜHWEIN - AUCH ZUM VERSCHENKEN

- 1 Orange
- 500ml trockener Weißwein oder Rotwein
- 200ml Apfelsaft
- 5 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 8 getrocknete Apfelringe
- 2 Zimtstangen

- Orange schälen und in Scheiben schneiden
- Alles in einem Topf erhitzen, nicht kochen!
- 15min ziehen lassen
- Genießen



DER LANGE WEG

Es waren nur noch wenige Tage bis Weihnachten. Der kleine Junge aus dem Bergdorf freute sich auf das Fest. Am Tage vor Weihnachten schenkte der Junge seiner lieben Nachbarin einen glitzernden Stein von ganz besonderer Schönheit. Nie zuvor hatte sie einen schöneren Stein gesehen. Er funkelte von allen Seiten und reflektierte im Schnee und dem Sonnenlicht. Irgendwie schien er etwas **BESONDERES** zu sein.

„Wo hast du denn diesen wunderschönen und kostbaren Stein gefunden?“, fragte sie den Jungen. Der Junge erklärte, dass es nur eine einzige Stelle auf der anderen Seite des Berges gäbe, an der man gelegentlich einen solchen Stein finden könne.

Es sei sehr gefährlich, an dieser Stelle zu klettern. Man könne die Steine kaum finden. Bei Nebel sei der Weg nicht zu erkennen und bei Nässe rutsche man ab. Dort sei eine kleine versteckte Höhle, dort würden manchmal Steine dieser Art gefunden. Er habe viele Versuche gebraucht, um an diese Stelle zu kommen. Doch er habe die Hoffnung nie aufgegeben, so einen Stein zu finden. Im letzten Versuch habe er den Stein dann endlich gefunden.

„Er ist wundervoll“, sagte die Nachbarin. „Ich werde ihn mein Leben lang bewahren und immer an dich denken, wenn ich ihn betrachte. Es war sehr mutig von dir, es hätte auch alles schief gehen können! Aber du sollst nicht so einen weiten und gefährlichen Weg auf dich nehmen, nur um mir ein Geschenk zu machen.“

Stolz und mit strahlenden Augen sagte der Junge: „Es geht nicht um den Stein. Der lange Weg und den Mut, den ich aufbringen musste, sind ein Teil des Geschenkes. Das Wertvolle und Besondere liegt genau darin.“