

DECEMBER
2020

3. ADVENTSWOCH

ES IST ZEIT FÜR DAS, WAS WAR, DANKE ZU SAGEN, DAMIT
DAS, WAS WIRD, UNTER EINEM GUTEN STERN BEGINNT.

DEINE INTENTION

- Eine Meditation
- "Weihnachten" ein yogischer Alltagsgedanke
- Eine "do it yourself" Geschenkidee
- Achtsamkeitsideen



SCHLAF SCHÖN MEDITATION

Mit dieser Meditation kannst du tief loslassen, dein Unterbewusstsein stärken und dich deiner Schlafphase hingeben. Einfach Kopfhörer rein und Gute Nacht! Oder ein Mittagsnickerchen machen.



WEIHNACHTEN 2020 ALLTAG VS. YOGISCH

ABSEITS DER MATTE

- W - wie Wahnsinn
- E - wie Einkaufsrausch
- I - wie Irrsinn
- H - wie Hotspots
- N - wie Naschen
- A - wie Abstand
- C - wie Corona
- H - wie Hiiiiifeeee
- T - wie Todmüde
- E - wie Engelsgeduld
- N - wie Nein

AUF DER MATTE

- Wunsch
- Erwachen
- Innehalten
- Hingabe
- Natur
- Atem und Asana
- Chakrabalance
- Hatha Yoga
- Tannenduft
- Engelsleicht
- Namste

KRÄUTERÖL SELBER MACHEN

- Olivenöl
- Flasche mit Bügelverschluss (0,5l)
- Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- Knoblauchzehe, Chiliflocken

Je nachdem was du davon magst. Oder auch alles zusammen in die Flasche rein und das Öl darüber gießen.

Schönes Etikett basteln, fertig.

Ich habe meine Flaschen schon fertig, sieht einfach toll aus.



ACHTSAMKEIT IST FÜR MICH "DIE KLEINE ÜBERRASCHUNGSPARTY DES ALLTAGS"

Ideen um dich und andere, einfach so zu feiern!

- Schreibe jetzt spontan 3 Dinge auf, für die du dankbar bist / die dich glücklich machen / Wünsche / Ziele usw. (oder tippe es gerne in dein Handy).

- Zeige heute jemandem gegenüber Wertschätzung (gerne in Worten).

- Genieße und zelebriere einen "normalen Moment" (Tasse Tee, 5 Min. beim offenen Fenster stehen, setze oder lege dich auf den Boden, betrachte ein Detail in deiner Umgebung, gerne auch Dreck).

- Tanze mit geschlossenen Augen zu einem unbekannten Lied (einfach was drücken und los geht's)

Ich liebe das mittlerweile und ja es ist mir egal wenn mich jemand sieht. Aber du darfst dich gerne auch verstecken.

