



ACHTSAMKEIT-ADVENTSKALENDER



Lächle jeden an,
den Du triffst!

1

Genieße heute bewusst
Deinen ersten
Lebkuchen!



Beginne heute den heutigen
Tag mit einer
Yogaübung wie dem
Morgengruß.

13

22

Mache einen Spazier-
gang durch den
festlich
dekorierten Ort.



Probiere
Adventsatmen
mit Kerzenlicht.

11

Mache ein morgendliches
Atemritual vor
dem Frühstück.

7

21

Mache einen
Schneespaziergang
(wenn möglich).

17

Atme tief ein und
aus beim Anzünden
des Adventskranzes.

8

Erzählt Euch heute in
der Familie Momente
der Dankbarkeit.

18



Wünsche
jemandem einen
wundervollen Tag.

15

Führe eine
Kerzenmeditation am
Adventskranz durch.

5

Genieße einen
Moment
der Stille.



4

Schreibe heute einen
Dankesbrief an
Freunde oder Familie



24

Genieße das Essen der
festlichen Speisen und
achte dabei auf die
Gewürze und Gerüche.

2

Beginne heute
mit Deinem
Dankbarkeits-
tagebuch.

14

Denke an drei Dinge,
für die Du
dankbar bist.



Denke an die positiven
Dinge oder gar Wunder
am heutigen Tag oder
in Deinem Leben.

16

Genieße bewusst
ein Plätzchen und
schmecke die Gewürze.

10

Achte beim Spazieren
besonders auf die
Naturgeräusche.

9

Mache eine Dankbarkeits-
meditation vor dem
Schlafen-
gehen.

19

Genieße die Zeit
in der
Badewanne.

12



Gib heute jemanden eine
Umarmung
und schicke dabei Licht
und Liebe.

6

Sag jedem
in Deiner Familie,
dass Du ihn liebst!

3

Trinke
achtsam einen Tee
oder Punsch.



23

Mache eine
Wanderung
im (Winter)Wald.

20

Gehe meditierend
durch den
Winterwald.

Nimm Dir heute
nach dem Abendessen
einen Moment Zeit für Dich.

Frohe Weihnachten
und ein achtsames
Jahr 2025!

