



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).

Atme tief ein und
aus beim Anzünden
des Adventskranzes.

17

Erzählt Euch heute in
der Familie Momente
der Dankbarkeit.

8



Wünsche
jemandem einen
wundervollen Tag.

18

Führe eine
Kerzenmeditation am
Adventskranz durch.

15

Genieße einen
Moment
der Stille.



24

Backe ein paar
Plätzchen und
verschenke sie.

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.

Denke an drei Dinge,
für die Du
dankbar bist.

14



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

5

16

Genieße bewusst
ein Plätzchen und
schmecke die Gewürze.

10

Achte beim Spazieren
besonders auf die
Naturgeräusche.

10

Mache eine Dankbarkeits-
meditation vor dem
Schlafen-
gehen.

9

Genieße die Zeit
in der
Badewanne.

19



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

12

Blicke zu den Sternen.



6

Sag jedem
in Deiner Familie,
dass Du ihn liebst!

Trinke
achtsam einen Tee
oder Punsch.



3

Mache eine
Wanderung
im (Winter)Wald.

23

Gehe meditierend
durch den
Winterwald.

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

20

Frohe Weihnachten
und ein achtsames
Jahr 2025!

