



ACHTSAMKEITS-ADVENTSKALENDER
TUN SIE SICH WAS GUTES

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Jahr 2020 hat es in sich. Corona hat die ganze Welt auf den Kopf gestellt und auch die Weihnachtszeit wird für uns alle anders verlaufen, als wir es gewohnt sind. Dennoch soll die Adventszeit eine besinnliche Zeit sein, in der wir etwas Erholung schöpfen können.

Damit Sie sich bewusst eine kleine Auszeit vom Stress und Hektik des Alltags nehmen können, haben wir für Sie einen Achtsamkeits-Adventskalender vorbereitet. Gerne auch zum Ausdrucken.

Viel Spaß dabei und achten Sie auf sich!

Ihr KADEL-Team

1. Gehe lächelnd durch den Tag.	2. Rufe jemanden an, den du lange nicht gehört hast.	3. Höre Musik, die dich glücklich macht.	4. Mache heute was zum ersten Mal.	5. Frühstücke gemütlich	6. Nimm dir 10 Min. Zeit, nur für dich, atme durch, lege das Handy weg.
7. Mache einen Spaziergang.	8. Kaufe etwas Süßes o. Gesundes & teile es mit deinen Kollegen.	9. Lausche deinem Lieblings Weihnachtslied ohne etwas anderen zu tun.	10. Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.	11. Gönn dir heute was Schönes.	12. Informiere dich über ein komplett neues Thema.
13. Gehe heute 1 Stunde früher als gewöhnlich ins Bett.	14. Mache Yoga oder Sport.	15. Esse deine Lieblingspeise.	16. Schau aus dem Fenster & genieße den Moment.	17. Schreibe drei Dinge auf, die dich glücklich machen.	18. Bezahle alle offenen KADEL Rechnungen.
19. Gönn dir schlaf und gehe früher ins Bett.	20. Mache eine bewusste Atemübung.	21. Packe in Ruhe die letzten Geschenke ein.	22. Schreibe einer lieben Person eine schöne Nachricht.	23. Setze dir Vorsätze fürs neue Jahr.	24. Genieße & zelebriere den Moment.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Frau Vanessa Körner-Quintel freut sich über Ihre Rückmeldungen unter koerner-quintel@kadel.de oder 06201 - 944524.