

PAUSE

24 einfache und wirksame Entspannungsübungen
für eine stressfreie Weihnachtszeit

riva

© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



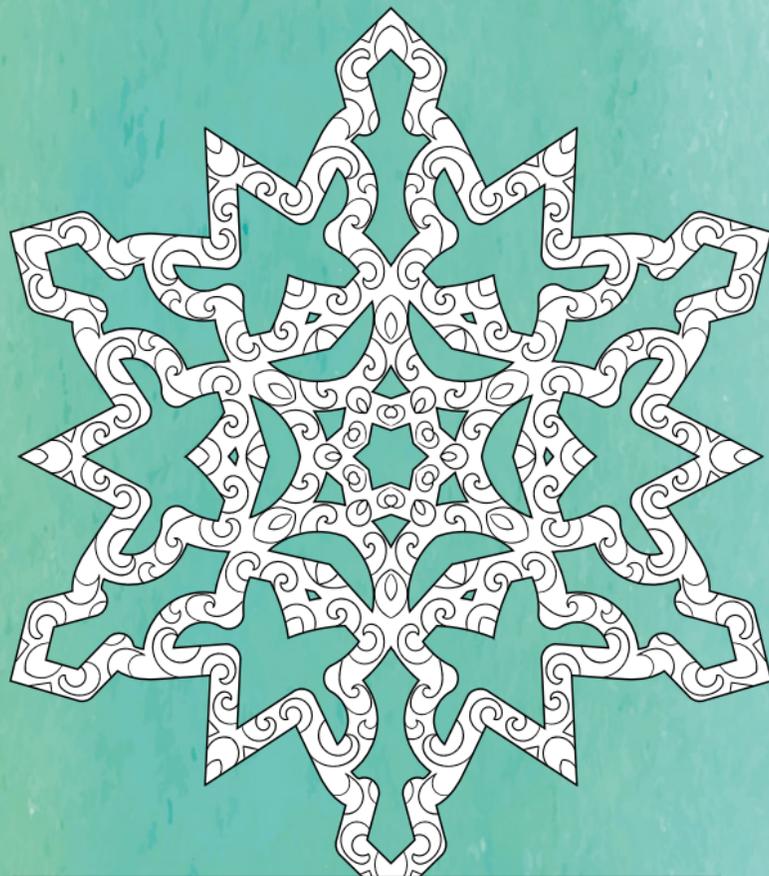
© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Endlich ist es so weit, die gemütliche Adventszeit steht bevor: Plätzchen backen, Glühwein trinken, Weihnachtsfilme schauen, Lichterketten aufhängen ...

Doch mit der besinnlichen Stimmung ist es schnell vorbei, wenn wir in vollen Geschäften gestresst nach Weihnachtsgeschenken suchen, Adventskalender befüllen, das Festessen planen und Besuche bei der Verwandtschaft organisieren.

Um trotzdem gelassen und entspannt zu bleiben, kannst du dir regelmäßig kleine Pausen gönnen. Hinter jeder der 24 Doppelseiten zum Aufschneiden versteckt sich eine einfache und schnelle Anleitung für eine wohltuende Pause mit passenden Tipps für die Vorweihnachtszeit. Jeden Tag findest du außerdem ein entspannendes Weihnachts-Mandala zum Betrachten und Relaxen. (Natürlich kannst du es auch ausmalen.)

Viel Spaß, Ruhe und Gelassenheit!



© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



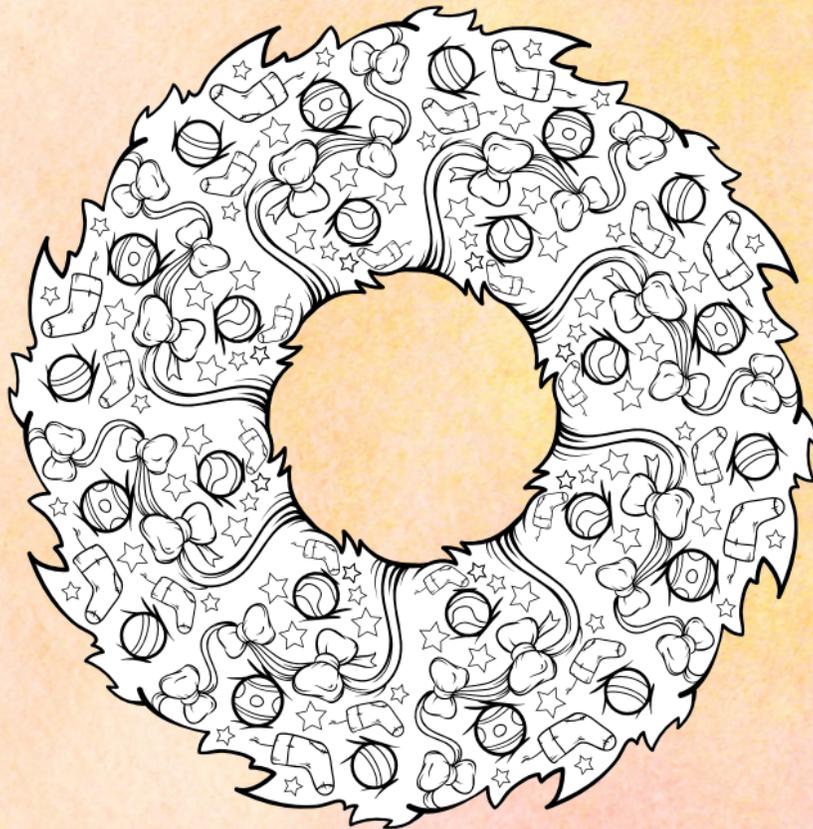
Wohltuende Düfte

Angenehme Gerüche haben eine entspannende und heilsame Wirkung. Gerade im Winter umgeben uns eine Menge davon. Mach doch mal eine kleine Duftprobe:

- II Reibe Nadeln vom Adventskranz zwischen deinen Fingern.
- II Lege Orangen- oder Mandarinen-Schalen zum Trocknen auf die Heizung.
- II Zünde eine Bienenwachs-Kerze an.

Nimm dir ein paar Minuten Ruhe, atme die verschiedenen Gerüche tief ein und dann langsam wieder aus. Welches Befinden lösen diese Düfte bei dir aus?





© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Bloß kein Stress mit den Geschenken



Vermeide ausgedehnte, kraftraubende Shoppingtouren während der Vorweihnachtszeit! Die besten Geschenke fallen uns meist sowieso von selbst in die Hände. Eine gute Alternative sind Gutscheine für gemeinsame Erlebnisse oder Selbstgemachtes (zum Beispiel Marmeladen, Liköre, ein liebevoll zusammengestelltes Fotoalbum oder etwas Handwerkliches). Positiver Nebeneffekt: Kreativ sein macht glücklich, sorgt für Entspannung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Und wenn das ein oder andere Geschenk doch gekauft werden muss: Mach dir vorher eine Liste, was genau du brauchst, und gehe dann gezielt los! Auch das spart jede Menge Zeit und Stress.





© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Atme dich frei

Diese Übung funktioniert am besten im Freien. Und zwar dann, wenn es so kalt ist, dass du deinen Atem sehen kannst. Denke nun an all die Dinge, die dich gerade so richtig nerven, und stell dir vor, wie du sie ausatmest und sie in der Luft davonschweben. Danach fühlst du dich leichter und entspannt.





© 2022 des Titels »Pause – Der Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-2221-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de