



Wandelgeschichten -
Adventskalender



Türchen Nr. 6

Wandelgeschichten

06. Dezember 2020

15 Minuten echter Advent

Keine Wandelgeschichte, aber als Sonntags-Mini-Meditation/ Entspannung

Die Weihnachtszeit ist eine Stille Zeit. Gerade dieses Jahr dürfen wir die Stille spüren und sie an uns ranlassen. Um 15 Minuten echten Advent zu genießen dürfen wir diese Anleitung mit dir teilen:

Koch dir heißes Wasser auf und mach dir erst mal eine Tasse wärmenden Tee.

Setz dich an einen Ort bei dir zuhause, wo du dich besonders wohlfühlst. In dein Bett, auf deine Couch, auf einen Polster am Teppich.

Zünde dir eine Kerze an oder stell' dir eine Duftlampe auf.

Genieße das warme Licht der kleinen Flamme, rieche den Geruch, der von deinem Tee emporsteigt.

Leg' die Füße hoch, setz' dich in den Schneidersitz oder in eine andere Position, die dir gefällt.

Mach' deine Augen zu und atme ein.

Atme aus. Atme ein. Atme aus.

Durch den langsameren Atem beruhigt sich dein Nervensystem. Der Parasympathikus entspannt sich und dein Körper stellt auf den Ruhemodus. Es gibt nichts, wovor du weglaufen musst, nichts, was dich in eine Stresssituation bringt. Dein Atem nimmt das Tempo aus deinem Alltag. Atme ein, Atme aus.

Denk an deinen Lieblingsort, vielleicht in der Natur, vielleicht sitzt oder liegst du gerade darauf. Atme ein, Atme aus

Und spür die Stille in dir