

## Achtsamkeit im Advent

Ein besonderes Geschenk für sich selbst und andere - der Adventskalender mit Illustrationen von Christine Wiegelmann [www.christinewiegelmann.de](http://www.christinewiegelmann.de) und Textimpulsen zur Übung von Achtsamkeit mitten im Alltag von Maria Köhne:

- 26 Karten mit Banderole - **19,50 €** inkl. 7% UST
- 26 Karten mit Kartenständer aus Eichenholz in einer Pappschachtel - **27 €** inkl. 7% UST
- Versandkostenpauschale für 1 Kalender 4,90 € inkl. 7 % UST



24 Karten laden dich ein, in den Tagen des Advents mitten im alltäglichen Geschehen ab und zu innezuhalten.

Oft sind wir gerade in dieser Zeit vor Weihnachten voller „to do's“. Achtsamkeit schenkt uns Momente des Seins – ein „to be“ im gegenwärtigen Augenblick.

Das braucht nicht viel Zeit aber unsere bewusste Aufmerksamkeit, in der wir hier und jetzt verbunden sind – mit uns selbst, in der Bewegung, mit der Natur, mit einem Gedanken oder einem Bild.

Jede Karte schenkt dir verschiedene Anregungen und Möglichkeiten zum Einstieg in eine Haltung der Achtsamkeit. Du wählst täglich die Herangehensweise, die für dich gerade stimmig ist:

- Ist es der Tagesbegriff, der kraftvoll einlädt über ein einzelnes Wort nachzudenken und im Tagesverlauf hierzu nach freien Ideen zu handeln?
- Ist es vielleicht die Affirmation, die dich unterstützt deine Ziele neu zu erkennen, zu verfolgen und zu stärken?
- Ist es die Illustration, die dich ins Innehalten bringt und in dir vielleicht Gedanken oder Erinnerungen weckt, die dich im Tag begleiten und positiv stärken?
- Oder ist es die Übungsidee, die dich anregt über den gewohnten Tagesablauf hinaus Neues auszuprobieren, indem du dir selbst Momente des Seins schenkst?



Den Kalender bestellen unter: [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)

# Achtsamkeit im Advent

Ein besonderes Geschenk für sich selbst und andere - der Adventskalender mit Illustrationen von Christine Wiegemann und Textimpulsen zur Übung von Achtsamkeit mitten im Alltag von Maria Köhne



## Kartenbeispiele



Den Kalender bestellen unter: [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)