KAYA VEDA®

24 kleine Rituale

AYURVEDA-ADVENTSKALENDER

Kleine Momente nur für Sie: 24 einfache Impulse für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Gelassenheit in der Adventszeit.

1. DEZEMBER Starten Sie ohne Handy Lassen Sie das Smartphone morgens noch einen Moment liegen. Beginnen Sie den Tag bewusst und ganz bei sich.	**2. DEZEMBER** Trinken Sie warmes Wasser Nehmen Sie sich Zeit für ein Glas warmes Wasser und starten Sie in Ruhe in den Morgen.	**3. DEZEMBER** Planen Sie eine kleine Pause Reservieren Sie heute bewusst zehn Minuten nur für sich – ohne Aufgabe und ohne Ablenkung.
4. DEZEMBER Sagen Sie freundlich Nein Prüfen Sie, was heute wirklich wichtig ist. Nicht jede Bitte muss sofort erfüllt werden.	**5. DEZEMBER** Essen Sie ohne Ablenkung Legen Sie das Handy beiseite und genießen Sie eine Mahlzeit mit allen Sinnen.	**6. DEZEMBER** Gehen Sie an die frische Luft Ein kurzer Spaziergang kann helfen, den Kopf freizubekommen. Lassen Sie den Blick bewusst schweifen.
7. DEZEMBER Gönnen Sie sich etwas Warmes Bereiten Sie sich einen Tee oder eine Goldene Milch zu und genießen Sie die Wärme Schluck für Schluck.	**8. DEZEMBER** Schenken Sie sich eine Ölmassage Massieren Sie Hände oder Füße sanft mit etwas angenehm temperiertem Pflegeöl – als kleines Abendritual.	**9. DEZEMBER** Atmen Sie bewusst Schließen Sie für einen Moment die Augen und nehmen Sie fünf ruhige, bewusste Atemzüge.
10. DEZEMBER Lassen Sie eine Lücke im Kalender Planen Sie heute nicht jede Minute. Ein freier Zeitabschnitt darf einfach frei bleiben.	**11. DEZEMBER** Kochen Sie etwas Warmes Bereiten Sie eine einfache, frisch gekochte Mahlzeit zu und nehmen Sie sich Zeit für den Genuss.	**12. DEZEMBER** Legen Sie das Handy weg Gönnen Sie sich heute eine Stunde ohne Bildschirm. Nutzen Sie die Zeit für etwas, das Ihnen guttut.

KAYA VEDA®

24 kleine Rituale

AYURVEDA-ADVENTSKALENDER

Kleine Momente nur für Sie: 24 einfache Impulse für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Gelassenheit in der Adventszeit.

13. DEZEMBER Notieren Sie drei gute Dinge Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind – auch kleine Momente zählen.	**14. DEZEMBER** Machen Sie eins nach dem anderen Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf eine Aufgabe. Sie müssen nicht alles gleichzeitig erledigen.	**15. DEZEMBER** Machen Sie Ihre Teepause zum Ritual Wählen Sie eine Lieblingstasse, setzen Sie sich kurz hin und trinken Sie Ihren Tee ganz bewusst.
16. DEZEMBER Hören Sie Ihre Lieblingsmusik Legen Sie ein Lied auf, das Ihnen guttut. Nehmen Sie sich Zeit, einfach zuzuhören.	**17. DEZEMBER** Gehen Sie etwas früher schlafen Beenden Sie den Tag heute ein wenig früher und schaffen Sie sich einen ruhigen Übergang in die Nacht.	**18. DEZEMBER** Lassen Sie etwas unerledigt Wählen Sie bewusst eine Aufgabe, die warten darf. Nicht alles muss heute fertig werden.
19. DEZEMBER Verbringen Sie Zeit mit einem lieben Menschen Ein gutes Gespräch oder gemeinsames Lachen kann guttun. Schenken Sie Ihrem Gegenüber Ihre Aufmerksamkeit.	**20. DEZEMBER** Nehmen Sie sich Zeit für Pflege Gestalten Sie Ihre Körperpflege heute bewusst und ohne Eile – als kleine Aufmerksamkeit für sich selbst.	**21. DEZEMBER** Fragen Sie sich: Was brauche ich? Halten Sie kurz inne und hören Sie in sich hinein. Vielleicht ist es Ruhe, Bewegung oder eine kleine Pause.
22. DEZEMBER Lassen Sie etwas los Überlegen Sie, welche Erwartung oder welcher Gedanke Sie heute weniger beschäftigen darf.	**23. DEZEMBER** Genießen Sie einen Moment ohne Ziel Tun Sie heute etwas nur aus Freude daran – ohne daraus eine Aufgabe machen zu müssen.	**24. DEZEMBER** Nehmen Sie sich Zeit für Dankbarkeit Blicken Sie auf die vergangenen Tage und würdigen Sie, was Ihnen gutgetan hat. Sie müssen nicht alles perfekt machen.

Entspannte Festtage wünscht Ihnen

Ihr KAYA VEDA-Team