

## **„Me Time“– Online-Adventskalender Zur Entspannung und Stärkung des Geistes in der Vorweihnachtszeit**

Die Vorweihnachtszeit hat nicht mehr viel mit der ursprünglichen Besinnlichkeit zu tun. Termine, Einladungen, Geschenkekaufen, Schmücken... das steht im Vordergrund, um allen ein schönes Weihnachtsfest zu bescheren. Du selbst bleibst dabei oft auf der Strecke, weil dafür die Zeit fehlt!

Jetzt hast Du die Möglichkeit mit jedem Türchen dieses Adventskalenders 10–15 Minuten am Tag eine kleine Auszeit für Dich zu nehmen.

Dabei ist es egal, wann Du Dir diese Zeit einräumst, Du kannst sie jederzeit in Deinen Tagesablauf einbetten.

Die kurzen **Meditationen, Fantasiereisen und Atemübungen (Pranayama)** helfen Dir dabei, Dich auf Dich selbst zu besinnen, um so Kraft zu tanken, damit Du dem Ende des Jahres gelassen entgegen blicken kannst!

Lass Dich ein auf 10–15 Minuten „Me-Time“ im Hier und Jetzt an jedem der 24 Tage im Dezember, Dein ganz eigener Adventskalender für Deine kleine Auszeit.

Tu Dir selbst etwas Gutes!!

Du bekommst jeden Tag das Passwort für eine Meditation, Fantasiereise oder Atemübung, die Zeit dazu nimmst Du Dir selber!!

<b>Dauer:</b>	täglich 10–15 Minuten über 24 Tage, Beginn 1.12.2024
<b>Zugriff:</b>	bis Ende Februar 2025
<b>Kosten:</b>	53,00€
<b>Voraussetzung:</b>	keine, außer Spaß am Zuhören & sich einlassen und loslassen wollen
<b>Anmeldung:</b>	<u><a href="mailto:yoga@anni-behmann.de">yoga@anni-behmann.de</a></u>

