

CHRISTA SPANNBAUER



24 Tage
Achtsamkeit

IMPULSE FÜR EINE
ETWAS ANDERE
ADVENTSZEIT

HERDER

Christa Spannbauer

24 Tage Achtsamkeit

Impulse für eine etwas andere Adventszeit



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim
Umschlagmotiv: © avean/iStock/GettyImages
E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, Torgau

ISBN Print 978-3-451-38423-3
ISBN E-Book 978-3-451-81680-2

Inhalt

Geleitwort

Tag 1: Heute dem Advent die Tür öffnen

Das Licht entzünden

Tag : Heute gut für sich selbst sorgen

Freundschaft mit sich selbst schließen

Tag 3: Heute die Dinge ordnen

Mein Weihnachtsschmuck

Tag 4: Heute Rituale wertschätzen

Barbaras Brauchtum neu entdecken

Tag 5: Heute den Advent zum Klingen bringen

Eine achtsame Musikmeditation

Tag 6: Heute Mitmenschlichkeit teilen

Die gute Tat

Tag 7: Heute im Winter wandern

Walking in a Winter Wonderland

Tag 8: Heute Stille finden

Den Raum der Stille betreten

Tag 9: Heute Weihnachtsdüfte kreieren

Weihnachtsdüfte zaubern

Tag 10: Heute die Freude einladen

Meine Freudenquellen

Tag 11: Heute glückliche Erinnerungen hegen

Die Freuden meiner Kindheit

Tag 12: Heute Zeit schenken

Ich nehme mir Zeit für dich!

Tag 13: Heute die Freundschaft pflegen

Bratapfelzeit

Tag 14: Heute dem Körper Gutes tun

Verwöhnzeit für den Körper

Tag 15: Heute der Besinnlichkeit Raum geben

Müßiggang ist aller Achtsamkeit Anfang

Tag 16: Heute Versöhnung möglich machen

Ein heilendes Ritual

Tag 17: Heute achtsam naschen

Ein süßes Ritual der Achtsamkeit

Tag 18: Heute die Familienbande stärken

Mein Dankesbrief

Tag 19: Heute mit dem Herzen hören

[Einfühlsam und achtsam zuhören](#)

[Tag 20: Heute die Wunder der Welt wahrnehmen](#)

[Ein Flaniergang über den Weihnachtsmarkt](#)

[Tag 21: Heute Licht in die Welt bringen](#)

[Eine lichtvolle Meditation](#)

[Tag 22: Heute Geschichten erzählen](#)

[Eine Weihnachtsgeschichte reloaded](#)

[Tag 23: Heute den Weihnachtsbaum schmücken](#)

[Die Kraft des Baumes](#)

[Tag 24: Heute das Fest der Liebe feiern](#)

[Herzenergie für das Fest der Liebe aktivieren](#)

[Buchtipps zur Achtsamkeit](#)

[Quellenverweise](#)

[Die Autorin](#)

Geleitwort

Für viele Menschen ist die Vorweihnachtszeit mittlerweile die stressigste Zeit des Jahres. Wie konnte es nur so weit kommen? Ist doch die Adventszeit traditionell die Zeit, in der Ruhe und Besinnlichkeit angesagt sind. Eine Zeit, in der wir Einkehr halten in der Stille unseres Herzens und behagliche Stunden im Kreise unserer Lieben genießen können.

Und doch gibt es gerade an diesen Tagen so viele Dinge zu planen, zu organisieren und zu besorgen. Um uns herum dreht sich das Hamsterrad der Geschäftigkeit in rasanter Geschwindigkeit. Wie kann es uns da in den kommenden 24 Tagen gelingen, bei uns zu bleiben, anstatt außer uns zu geraten? Wie können wir im Trubel der Vorweihnachtszeit unser inneres Gleichgewicht und unsere Gelassenheit bewahren?

Dieser Adventsbegleiter möchte Sie genau darin unterstützen. Er wird Sie immer wieder daran erinnern, innezuhalten, still zu werden und jeden Augenblick mit allen Sinnen zu erfahren. Er wird Sie dazu inspirieren, die einfachen Dinge des Alltags wertzuschätzen und auszukosten, im Hier und Jetzt zu leben anstatt sich über das Morgen Sorgen zu machen oder über das Gestern nachzugrübeln. Denn ja, Sie können sich jeden Augenblick dafür entscheiden, diese Adventszeit ganz bewusst, mit einem offenen Herzen, einem wachen Geist und einem entspannten Körper zu genießen. Das klingt reichlich ambitioniert, ich weiß. Doch probieren Sie es aus. Indem Sie sich für die täglichen Impulse und Übungen dieses Buches öffnen und die kommenden 24 Tage dafür nutzen, um sich auf das Fest der Liebe einzustimmen. Denn wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, unsere Herzen zu öffnen und uns liebevoll unseren Mitmenschen zuzuwenden, die Fülle unseres Lebens wahrzunehmen und andere großzügig

daran teilhaben zu lassen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine besinnliche und achtsame Adventszeit!

