



LinkedIn

# 1. Adventswoche



SONNTAG  
01

Nehmen Sie sich heute Zeit für einen **30-minütigen Spaziergang**. Nutzen Sie diesen Moment, um durch bewusste Atmung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Achten Sie dabei auf jeden Atemzug.

MONTAG  
02

Schreiben Sie heute **5 Dinge** auf, für die Sie **dankbar** sind. Dankbarkeit lenkt den Blick auf das Positive und stärkt unser Wohlbefinden. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die kleinen und großen Dinge zu würdigen, die Freude in Ihr Leben bringen.

DIENSTAG  
03



Achten Sie heute darauf, **3 Portionen\* Gemüse und 2 Portionen\* Obst** in Ihre Mahlzeiten einzubauen. Dieser bunte Mix versorgt Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und stärkt Ihre Abwehrkräfte – perfekt für die kalte Jahreszeit!

\*Hinweis: Eine Portion bedeutet eine Hand voll.



MITTWOCH  
04

Um entspannt in die Weihnachtszeit zu starten, nehmen Sie sich heute ein paar Minuten, um eine **Geschenkeliste für Ihre Liebsten** zu erstellen. So behalten Sie den Überblick und vermeiden Last-Minute-Stress.

WISH LIST

DONNERSTAG  
05

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Kolleg:innen gelobt oder jemanden mit einer kleinen Geste zum Lächeln gebracht? Ganz nach dem Motto: **Geteilte Freude ist doppelte Freude**



FREITAG  
06

**Dehnen** Sie sich heute bewusst. Spüren Sie die Muskeln und das Ziehen – jedoch nur so, dass es nicht unangenehm ist. Für Inspirationen nutzen Sie gerne den QR Code.



SAMSTAG  
07

**Kochen** Sie sich heute etwas Besonderes. Unter dem QR Code finden Sie 10 saisonale Rezeptideen. Schmecken Sie die **einzelnen Zutaten** auch im zubereiteten Gericht raus?





LinkedIn

# 2. Adventswoche



SONNTAG  
08

Geben Sie sich einen Moment vollkommen der **Stille** hin. Was löst das in Ihnen aus?

MONTAG  
09

Sprechen Sie Ihre Tagesziele heute laut vor dem Spiegel aus – **manifestieren** Sie so Ihre Gedanken.



DIENSTAG  
10

Bevor Sie heute zu Bett gehen, **atmen Sie 5 Minuten ganz bewusst ein und aus**. Studien zeigen bereits, dass sich diese Form von Achtsamkeit positiv auf das Einschlafen auswirken können (vgl. AOK, 2022).

Quelle: AOK (2022) Meditation zum Einschlafen- die besten Methoden



MITTWOCH  
11

Sagen Sie heute **bewusst „Nein“** zu Dingen, die Sie nicht machen möchten oder die Ihnen nicht gut tun.



DONNERSTAG  
12

**Zuckerfreier Tag:**

Trinken Sie heute bewusst Wasser. Detaillierte Infos zur richtigen Menge und dessen positive Auswirkung finden Sie hier.



FREITAG  
13

**Tanzen** Sie heute zu Ihrem Lieblings-Weihnachtslied. Vielleicht steigt ein:e Kolleg:in mit ein!



SAMSTAG  
14

Versuchen Sie ihr **Handy** heute einmal **wegzulegen** und die Dinge/Geräusche um Sie herum bewusst wahrzunehmen.





LinkedIn

# 3. Adventswoche



SONNTAG  
15

Weihnachtsmusik und der Duft von frisch gebackenen Keksen:



Hier finden Sie ein Rezept für **gesunde Ausstechkekse**.



MONTAG  
16

Überlegen Sie sich, was Sie **dieses Jahr** gerne noch **machen** oder **umsetzen möchten** und setzen Sie sich ein konkretes Datum.



DIENSTAG  
17

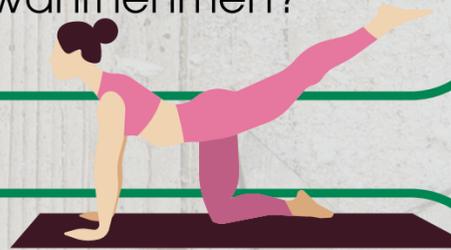
Nehmen Sie sich heute Zeit für einen **alkoholfreien und zuckerreduzierten Punsch**. Dieses beliebte Heißgetränk ist für Kinder und Erwachsene geeignet. Genießen Sie ihn allein oder in angenehmer Gesellschaft.



MITTWOCH  
18

Gehen Sie heute in die **Natur** oder setzen Sie sich für **10 Minuten an ein Fenster**.

Welche Geräusche können Sie wahrnehmen?



DONNERSTAG  
19

Nutzen Sie Ihre täglichen Pausen oder Wartezeiten! Suchen Sie sich eine **Sportübung** aus und tätigen Sie über den Tag verteilt **50 Wiederholungen**.



FREITAG  
20

**Verzichten** Sie **30 Minuten vor dem Schlafengehen auf digitale Medien** und bringen Sie Ihr Handy über Nacht in einen anderen Raum.



SAMSTAG  
21

Machen Sie Anderen eine Freude: Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und schreiben Sie Ihren Liebsten einen **Brief**. Selbstgestaltete, ehrliche Geschenke sind etwas ganz Besonderes.





LinkedIn

# 4. Adventswoche

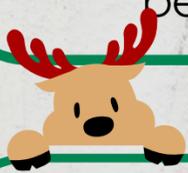
# JOY

SONNTAG  
22



**Gönnen** Sie sich und Ihrem Geist heute bewusst etwas, dass Ihnen **gut tut und Freude bereitet**.

MONTAG  
23



Der **Verzicht von Zucker und Alkohol** kann einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben. Nutzen Sie daher diesen Tag vor den Festlichkeiten, um bewusst auf Snacks und Alkohol zu verzichten.



DIENSTAG  
24

**Genießen Sie die besonderen Momente der Festtage** (Spaziergang, leuchtende Augen bei der Geschenkeübergabe, **HoHoHo!** Zeit für die Liebsten, Klänge der Kirchenmusik, gutes Essen...)



## MERRY CHRISTMAS

Wir hoffen, dass unser Adventskalender Ihre Vorweihnachtszeit bereichert hat und Sie durch die täglichen Impulse zum Bewegen, Nachdenken und einer bewussten Ernährung inspiriert wurden.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Teilen Sie uns gerne Ihr Feedback, Ihre Anregungen oder Wünsche mit – ob Lob, Kritik oder Verbesserungsvorschläge – unter [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de).

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen erfolgreichen Start in das neue Jahr.**

**Herzliche Grüße**  
**Der Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK**

