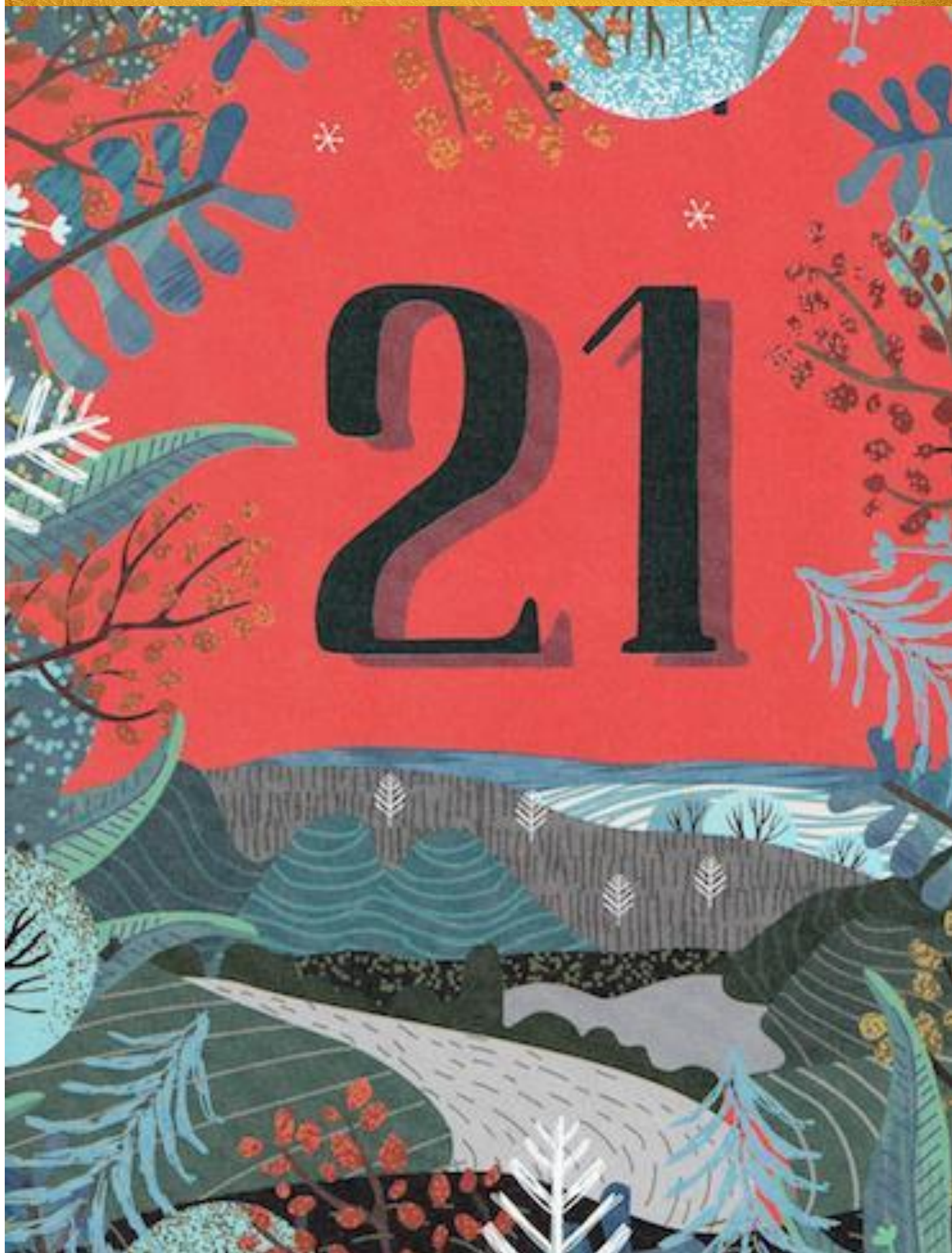


21. Dezember



Adventkalender 2020_Bafep_DeLaSalle

21. Dezember

„Atme und lass sein.“

Jon Kabat-Zinn

*Unsere volle Aufmerksamkeit ist mit das Wertvollste,
was wir einer anderen Person schenken können. In
unserem Alltag sind wir oft davon abgelenkt. Die
folgenden Übungen, sollen uns ins Hier und Jetzt
zentrieren.*

21. Dezember



yoga
time

Die Haltung des Kindes

Manchmal ist einfach alles zu viel. Die Zeit verfliegt, die Feiertage rücken näher und es gibt zum Jahresende einfach noch sooo viel zu tun. Kennst du das?

Hol dir mit der Haltung des Kindes jederzeit etwas Beruhigung. Wenn es sich für dich gut anfühlt, öffne deine Knie und lass den Oberkörper sich ruhig ablegen. Die Arme kannst du entweder nach vorne ausstrecken oder nach hinten ablegen. Atme tief durch und bleib in dieser Position so lange du möchtest und es sich gut anfühlt.

Winterliche Phantasiereise

Du machst es dir ganz bequem- wenn du möchtest, kannst in der Position des Kindes bleiben oder eine andere Position einnehmen – dein Körper ist angenehm warm - deine Atmung wird ruhig - dein Gesicht ist entspannt und dein Kopf frei - wenn du möchtest, kannst du jetzt deine Augen schließen.

Stell dir vor, deine Reise beginnt in deinem Zimmer. Du liegst in deinem Bett und es ist schön warum unter deiner Decke. Du wachst auf und siehst aus dem Fenster.

Dabei entdeckst du dicke Schneeflocken, die vom Himmel fallen und die ganze Stadt hat sich in ein weißes Wunderland verwandelt. Du ziehst dich warm an und gehst nach draußen. Die Luft ist zwar kalt, aber auch angenehm frisch.

Du beobachtest, wie die Schneeflocken langsam zu Boden gleiten und versuchst sie mit den Händen einzufangen. Du erreichst einen Park, wo du dich in den Schnee fallen lässt. Du bewegst deine Arme und Beine langsam hin und her. Dabei entsteht ein Schneeengel.

Du fängst an Kugeln mit dem Schnee zu formen. Eine der Kugeln lässt du über den Schnee rollen. Dabei wird sie immer größer.

Auf dem Weg des Parks hat sich durch die Kälte Eis gebildet. Vorsichtig gehst du am Weg entlang und versuchst, dein Gleichgewicht zu halten. Du versuchst am rutschigen Boden zu gleiten. Zuerst langsam und vorsichtig, dann etwas schneller.

Nach und nach hört es auf zu schneien und die Sonne schaut aus den Wolken hervor. Die Sonnenstrahlen kitzeln dich auf der Nase und du bemerkst wie schön der Schnee zu glitzern beginnt. Du freust dich über das Glitzern des Schnees und träumst noch ein wenig vor dich hin.

Atme nun noch einmal tief durch – öffne deine Augen und strecke dich. Komm wieder im Hier und Jetzt an.

Schneeflockenkekse

Kekse:

120g Butter
100g Staubzucker
250g Weizenmehl
1 Ei
8g Backpulver
3 EL Milch

Zuckerglasur

1 Eiklar
150g Staubzucker
Kokosflocken zum
Bestreuen



Aus den Zutaten einen Mürbteig zubereiten und etwa eine Stunde kalt stellen.

Den Teig 3-4mm dick ausrollen und die ausgestochenen Sternen bei 170 Grad Heißluft ca. 12 Minuten backen.

Für die Zuckerglasur Staubzucker und Eiklar gut vermischen, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Mit einem Pinsel auf die Kekse verteilen und mit Kokosflocken bestreuen.