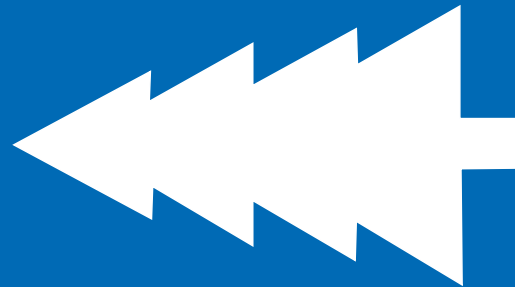


Mit Achtsamkeit ohne Stress durch die Weihnachtszeit



Die häufigsten Gründe für den Weihnachtsstress



35%

Konsumstress

4%

Konflikte

12%

zu viele Termine



20%

Perfektionismus

7%

Einsamkeit



Es muss nicht immer perfekt sein

Sprecht offen über eure Erwartungen und schraubt sie gemeinsam herunter.

Teilt die Aufgaben auf. Zusammen ist die Vorbereitung leichter und macht mehr Spass.

Sind wirklich alle Termine Pflicht

Erfindet eigene Rituale die zu euch passen, ignoriert Druck von aussen.

Stress ist auch Einstellungssache

Mach dir deine eigenen Wünsche bewusst und konzentrier dich auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Tipps für entspannte Feiertage von der

Gönn dir Auszeiten

Tu dir etwas Gutes!
Ob eine Tasse Kaffee, Sport, Wellness oder Yoga - nimm dir Zeit für dich.
Geniesst die Zeit zusammen bei einem Winter-spaziergang.

Gelassenheit

Meditation ist eine gute Achtsamkeitsübung, senkt das Stresslevel und erhöht das Wohlbefinden.

Atme, sitze und geniesst das einfache sein.

Achtsame Weihnachtszeit

Geniesst den Moment und versuch möglichst viel im Hier und Jetzt zu sein.

Kleine Dinge, bewusst wahrgenommen, bereichern das Fest der Liebe.

ACHT
SAM
KEIT

Akademie für
Achtsamkeit Lenzburg