



Magische Winter - Impulse

Kleine Rituale für Herz & Seele





✦ 3 kleine Dinge, die dir sofort Wärme schenken

1. Gewürztee der Ruhe

Eine Tasse schwarzer Tee (oder Rooibos, wenn du kein Koffein möchtest) – je nach Lust und Laune mit einer Prise Zimt, Kardamom und einem Löffel Honig. Wärme, die sofort Geborgenheit schenkt.

2. Atemübung (5 Minuten)

Schließe die Augen und stelle dir vor, du atmest Licht ein – hell, warm, strahlend. Beim Ausatmen gibst du Dunkelheit und Anspannung ab. Wiederhole 5 Mal.

3. Herzanker

Lege eine Hand auf dein Herz, spüre deinen Puls und sage leise:
„Ich bin sicher. Ich bin hier. Ich bin genug.“





🌙 **Abendritual im Advent**

1. Zünde eine Kerze an.
2. Schreibe einen Satz auf: „Dafür bin ich heute dankbar.“
3. Schaue in die Flamme, atme tief durch.
4. Lösche die Kerze mit dem Gedanken:
5. „Damit schicke ich meine Sorgen in die Nacht.“

Dieses kleine Ritual dauert nur 2–3 Minuten und schenkt dir innere Ruhe.





Sanfte Reflexionsfragen

Stelle dir diese Fragen in einer stillen Minute – vielleicht bei Kerzenschein oder mit einer Tasse Tee:

- Was schenkt mir in der dunklen Jahreszeit Kraft?
- Wo darf ich mir erlauben, es leichter zu machen?
- Womit möchte ich ins neue Jahr starten?

Du kannst dir jeden Tag/Woche eine Frage vornehmen – und die Antwort als kleinen Satz in dein Journal schreiben.

