

# Wirthshof AktivDVENTSKalender

1 abnehmender Mond Waage

Die Waage liebt das Schöne und Harmonie. Lege Dir Herbstfrüchte, Zapfen, Nüsse zurecht, Zünde Dir eine Kerze an, höre Musik

Nussbaum

2 abnehmender Mond Skorpion

Räkel Yoga in Rückenlage im Bett gleich nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen

18 zunehmender Mond Zwilling

Schließ die Augen, spüre Deinen Atem, der Dich verankert und zur Ruhe kommen lässt.

22 abnehmender Mond Löwe

Mache eine Klopfmassage. Mit den Fingerspitzen das Gesicht, mit flachen Händen, Arme, Beine und unteren Rücken

11 zunehmender Mond Fische

Challenge heute: Spaziergang entlang Walking Parcours!

Kein Parcours vor der Haustür? Impressionen gibt's hier vom Winter-Zauber-Parcours.

20 abnehmender Mond Krebs

Kuschel Dich in Deine Wohlfühldecke und lies ein Buch.

3 abnehmender Mond Skorpion

Morgen früh ist Neumond! ideal für einen Neubeginn. überlege Dir eine neue Routine, die Dir gut tut.

17 zunehmender Mond Zwilling

Gutes für den Schultergürtel! Reaktir Walking Videos. Geht auch mit gefüllten Wasserflaschen!

21 abnehmender Mond Krebs

Vorfreude wecken: Activity Holiday 3min Film auf dem LeadingCamping

5 zunehmender Mond Schütze

Mach einen Spaziergang, egal welches Wetter und Zeit. Bring einen Zweig mit uns stell ihn ins Wasser.

12 zunehmender Mond Widder

Perfekter Start in den Tag: Räkeln und Strecken mit Yoga/Gymnastik

15 zunehmender Mond Stier

Höre Dir heute einen neuen Podcast an.

14 zunehmender Mond Widder

Mache ein Foto eines Moments, der Dich gerade glücklich macht.

4 Neumond 8:42 Uhr Schütze

Übe den Mondgruß, er steht für das intuitive, Wandelbare, Rhythmus, ...

19 Vollmond 5:34 Uhr Zwilling

Umarme heute die Welt. Umarme Dich, und klopf Dir mal auf die Schulter. Tu es wirklich!

10 zunehmender Mond Fische

Die Füße tragen Dich durchs Leben. Tu ihnen heute was Gutes mit einer Fußmassage oder Fußbad.

8 zunehmender Mond Wassermann

Training im Freien: probier mal Slow Jogging mit Meike! Anschließend gut Waden dehnen oder kneten!

7 zunehmender Mond Steinbock

Der Steinbock steht für Struktur und Ordnung, fang heute einfach mal in einer Ecke an zu sortieren. ...

9 zunehmender Mond Wassermann

Löse Deine Faszien! Steh aufrecht hin, dann schüttel Deine Arme, Beine und dann den ganzen Körper aus!

6 zunehmender Mond Steinbock

Beschenke heute jemanden den Du schon lange nicht mehr gesehen hast.

Deine Events 2022: hier eine Planungshilfe

13 zunehmender Mond Widder

Begegne heute den Menschen mit einem Lächeln, egal wer es ist.

16 zunehmender Mond Stier

Setze Dich aufrecht hin, mache 3 bewusste Atemzüge. Was hörst Du gerade, lausche den Geräuschen um Dich herum.

23 abnehmender Mond Löwe

Statt Weihnachtsroutine mach heute etwas ganz bewusst zum ersten Mal.

Weihnachten ist, wenn die Geschenke am Tisch sitzen und nicht unter dem Baum liegen.

Yogaplatz

HÄNGE DIR DEN KALENDER AN DEN KÜHLSCHRANK, RESERVIERE DIR JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH - MIT ODER OHNE KALENDER.