

Advent 2025



MINDFUL DECEMBER



Mit Ruhe und achtsamen Ritualen
durch den Dezember.



DANIELA GAIGG, DIE KLEINE BOTIN

MINDFUL DECEMBER

DANIELA GAIGG

die kleine Botin



WILLKOMMEN IM ADVENT 2025

Ich habe diesen Leitfaden für einen achtsamen Advent erstellt, weil die Getriebenheit, der Stress und die Termine im Dezember so überwältigend sind, dass dann wenn es kurz vor Weihnachten ist, meist keine Zeit bleibt, um sich schöne "Ruhe Rituale" rauszusuchen. Darum verrate ich dir, wie ich mich im Advent besinne.

Nimm dir diese Seiten immer dann zur Hand, wenn du die nächste Kerze am Adventkranz anzündest, nimm die die Impulse mit und gönn dir so ein paar ganz bewusste Minuten.

Das ändert alles, versprochen!

Daniela





MINDFUL DECEMBER ÜBERBLICK

01

Zur Ruhe kommen

In dieser ersten Adventswoche geht es darum, bewusst zur Ruhe zu kommen, den Alltagsrhythmus zu verlangsamen und die Vorfreude auf Weihnachten achtsam zu gestalten.

02

Selfcare für Körper & Seele

Diese Woche dreht sich um Selbstfürsorge: Deinen Körper wahrnehmen, liebevoll behandeln und Rituale finden, die dir gut tun.

03

Innerer Raum & Verbindung

In Woche 3 geht es darum, Verbindung zu spüren – mit dir selbst, mit deinen Gefühlen, mit deiner Umgebung. Und inneren Raum zu schaffen.

04

Wertschätzung & Gestaltung

In der letzten Woche vor Weihnachten reflektieren wir Wertschätzung – für uns selbst, für unsere Beziehungen und für das Jahr. Und wir gestalten bewusst das, was kommt.

SHOP STRESSLESS

Wir alle lieben es, die Menschen um uns zu Weihnachten mit einem persönlichen Geschenk zu überraschen. Die meisten haben allerdings alles was sie brauchen oder kaufen es sich einfach selber.

Ich finde deshalb, nachhaltige Alltags-Produkte und schöne Pflege eine tolle Alternative oder Ergänzung zu Socken und Kerzen!

Stressfrei Geschenke besorgen ist ein absoluter Gamechanger und "schenkt" dir im Dezember wertvolle Zeit!



GESCHENKE UNTER 50€

- [SAMPLE BOX SET](#)
- [NATURSEIFE](#)
- [CAPS D-GEST](#)
- [BODY MILK](#)
- [HAND BALM](#)
- [FOOT BALM](#)
- [LIP BALM](#)
- [SCENTED CANDLE](#)

GESCHENKE UNTER 100€

- [CHI INGWER SHOTS](#)
- [ISI RELAX SHOTS](#)
- [DEA FIGUR-SHOTS](#)
- [CREME SKIN PERFECTION](#)
- [FRESH HYDRO SERUM](#)
- [RELAXING X-MAS SET](#)

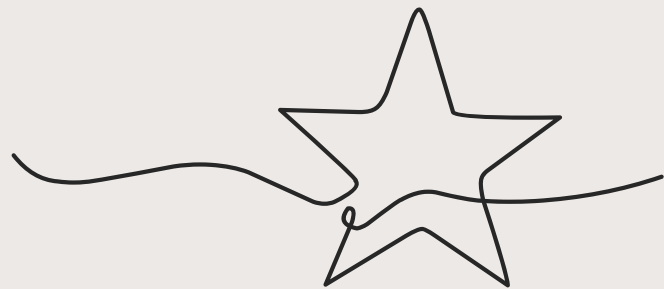
MINDFUL DECEMBER

W O C H E

01

ZUR RUHE KOMMEN

In dieser ersten Adventswoche geht es darum, bewusst zur Ruhe zu kommen, den Alltagsrhythmus zu verlangsamen und die Vorfreude auf Weihnachten achtsam zu gestalten.



ZUR RUHE KOMMEN

Motto dieser Woche: Slow Down. Spüre deinen Atem. Komm bei dir an.

Die erste Adventswoche lädt uns ein, das Tempo zu drosseln und uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen. In einer Welt, die sich vor Weihnachten oft überschlägt, ist es ein leiser Akt der Selbstliebe, bewusst langsamer zu werden. Atme tief ein. Erwinnere dich daran, dass du nicht alles „schaffen“ musst. Du darfst auch einfach sein – präsent, liebevoll, bei dir.

Diese Woche geht es darum, dich selbst wieder einmal zu spüren. Kerzenlicht, ein kurzer Spaziergang, bewusstes Atmen – Kleinigkeiten, die Großes bewirken können.

Tipp: Lege dir ein kleines Heft zurecht um deine täglichen Antworten zu notieren. So wird diese Zeit zu einer wertvollen Erinnerung – nicht nur für diesen Dezember.

Mach es zu deinem Advent.

Für jeden Tag dieser Woche gibt es eine kleine Begleitung:

- eine **Affirmation**, die deinen Geist stärkt
- eine **Selfcare-Idee**, die maximal 10 Minuten dauert und dir gut tut
- eine **Reflexionsfrage**, die dich sanft zu dir führt

MINDFUL DECEMBER

Tag 1

Affirmation:

Ich erlaube mir heute eine bewusste Pause.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Setz dich mit einer Tasse Tee oder warmem Wasser an das Fenster und beobachte einfach, was draußen passiert – ohne Handy, ohne Ablenkung.

Reflexionsfrage:

Woran merke ich jetzt gerade, dass mein Körper Ruhe braucht?

Tag 2

Affirmation:

Ich darf langsam sein. Ich muss nicht "mithalten".

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Kerze anzünden und bewusst 10 tiefe Atemzüge nehmen – Hand dabei auf den Bauch legen.

Reflexionsfrage:

Was tut mir gut, wenn ich mich gestresst fühle?

Tag 3

Affirmation:

Ich bin präsent. Dieser Moment gehört mir.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Verbringe aktiv 10 Minuten draußen – selbst wenn es nur vor der Haustür oder am Balkon ist. Atme die frische Luft und beobachte und lausche.

Reflexionsfrage:

Kann ich einen Geruch oder Klang von heute bewusst beschreiben?

Tag 4

Affirmation:

Ich bin genau jetzt hier.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Leg dich auf den Boden, streck die Arme und Beine aus und spüre, wie der Körper getragen wird. Schließe die Augen und atme tief.

Reflexionsfrage:

Wann fühle ich mich sicher und geerdet?

Tag 5

Affirmation:

Ich bin genug – so wie ich bin.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Massiere deine Hände mit deinem Lieblings Hand Balm. Nimm dir Zeit, bewusst zu spüren.

Reflexionsfrage:

Wofür kann ich dankbar sein – heute, hier, jetzt?

Tag 6

Affirmation:

Ich darf mich ausruhen. Ich habe nichts zu beweisen.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Schalte alle Bildschirme für 10 Minuten aus und mach gar nichts – sitze, liege, gönne dir Stille oder ein sanftes Hintergrundgeräusch.

Reflexionsfrage:

Fällt es mir leicht, einfach „zu sein“?

Tag 7

Affirmation:

Frieden beginnt in mir.

Selfcare-10-Minuten-Idee:

Schreibe 3 Dinge auf, die dich diese Woche ruhig oder froh gemacht haben. Nimm die Liste mit in die nächste Woche.

Reflexionsfrage:

Was war mein wertvollster Moment dieser Woche?

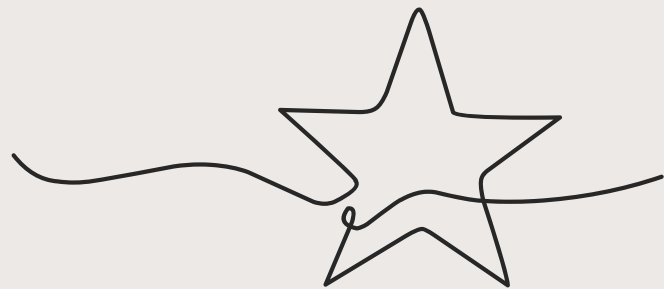
MINDFUL DECEMBER

W O C H E

02

SELF CARE FÜR KÖRPER & SEELE

Diese Woche dreht sich um körperliche Selbstfürsorge: Deinen Körper wahrnehmen, liebevoll behandeln und Rituale finden, die dir gut tun.



SELF CARE FÜR KÖRPER & SEELE

**Diese Woche gehört dir –
deinem Körper, deiner Atmung,
deiner Ruhe. Du darfst dich
spüren. Du darfst dir Gutes tun.
Du darfst durchatmen – und tief
lächeln.**

Diese Woche ist ein Geschenk an deinen Körper und deine Seele. Selfcare ist so viel mehr als Schaumbad und Kerzen. Es ist die bewusste Entscheidung: Ich bin es wert, meine eigene Priorität zu sein. Gerade als Mama, als Frau, als Mensch, der viel gibt, ist es umso wichtiger, auch zu empfangen. Wärme, Zuwendung, Ruhe.

Die Tage werden kürzer, die Dunkelheit wächst. Das ist kein Zufall: Auch wir werden langsamer. Das ist kein Mangel, sondern ein Hinweis unseres Körpers. Jeder Atemzug kann eine Umarmung sein. Jede Minute ein Geschenk.

Gönn dir jeden Tag einen liebevollen Moment mit dir. Nimm dir Raum, atme tief ein und komm zurück in deinen Körper. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach nur da sein.

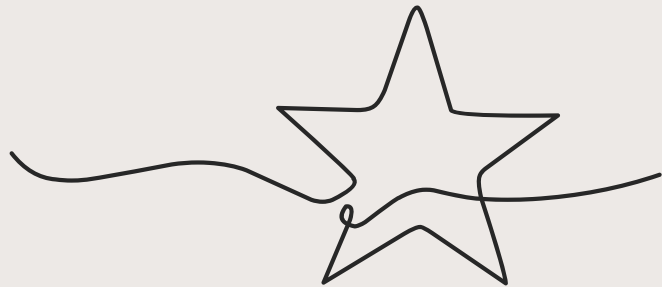
- Achtsame Körperpflege: Eine sanfte Body Lotion mit leichtem Druck auf Armen und Beinen mit Dankbarkeit für alles, was dein Körper jeden Tag für dich trägt, leistet, aushält.
- Atmen im Dunkeln: Am Abend ein kleines Licht oder eine Kerze anzünden, drei Minuten ruhig sitzen, die Schultern loslassen. Die Hand auf das Herz legen. Spüren.
- Berühr dich selbst: Die eigene Haut wertschätzend Handmassage, Fußbad, Eye Patches.
- Feine Bewegung: Ein kurzer Stretch im Wohnzimmer, ein paar Runden Katze-Kuh oder sanftes Kreisen mit den Schultern. Bewegung kann Frieden machen.
- Warme Getränke bewusst genießen: Wärmender Tee, Kurkuma-Milch oder ein hot Ingwer-Shot. Einfach die Wärme im Körper spüren.
- Den Tag zurückholen: Wahrnehmen: Wo war ich heute ganz bei mir? Was hat mich heute lebendig fühlen lassen?
- Dankbarkeit für den Körper: Was an meinem Körper liebe ich? Was möchte ich ihm heute schenken?

W O C H E

03

INNERER RAUM & VERBINDUNG

In Woche 3 geht es darum, Verbindung zu spüren. Mit dir selbst, mit deinen Gefühlen, mit deiner Umgebung. Und inneren Raum zu schaffen.



INNERER RAUM & VERBINDUNG

Wir schenken unserer inneren Welt Zeit und öffnen uns für das, was uns wirklich nährt. Verbindung entsteht nicht im Außen, sondern tief in uns. Jetzt ist der Moment, wieder bei dir selbst einzuziehen.

In der dritten Adventwoche wird es stiller. Noch stiller als zuvor. In deinem Inneren beginnt ein Raum zu wachsen, der nur dir gehört. Dieser Raum ist einzigartig und "holy", er trägt deine Geschichte, deine Träume, deine Sehnsüchte. Und genau diesem Raum widmen wir diese Woche.

Es geht um Verbindung, nicht nur mit anderen, sondern vor allem mit dir selbst. Wie oft bist du für die Menschen um dich da, ohne dich dabei selbst zu spüren? Wie oft hast du gehofft, dass dich jemand wirklich sieht, während du dich selbst vergessen hast? Das ist menschlich. Und das darf heilen.

Diese Woche hilft dir dabei:

- dich innerlich zu verankern
- dich auf das Wesentliche einzustimmen
- Verbindungen bewusst zu fühlen – zu dir, zu deinen Kindern, zu deiner Umgebung
- dein inneres Licht wieder zu entdecken

Für dich als Mama ist diese innere Verbundenheit oft der Schlüssel, um Kraft zu finden, ohne auszubrennen. Als Frau, als Mensch bist du besonders dann in deiner Mitte, wenn du in dir zuhause bist. Wenn du dir selbst erlaubst, zu fühlen – und dich nicht länger überhörst.

Dies ist keine Woche der lauten Erfolge, sondern eine stille Zeit des Erkennens. Nimm dir Raum. Atme. Fühle. Du musst nichts leisten, du darfst erleben.

Verbundenheitsrituale für die 3. Woche im Advent

Herzraum spüren:

Leg deine Hand aufs Herz. Stell dir vor, dort ist ein warmer Ort, ein innerer Raum, in dem du dich geborgen fühlst. Was brauchst du dort gerade?

Freundschaft mit dir selbst:

Notiere 5 Dinge, die du an dir magst – ganz ehrlich. Wenn du es nicht schreiben magst, sag sie laut in den Raum. Du bist wertvoll, so wie du bist.

Innere Bilder:

Schließe die Augen. Stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher fühlst. Wie sieht er aus? Welche Farben? Welche Stimmen? Kehre in diese Vorstellung zurück, wenn du Halt brauchst.

(aus: „Selfcare für Mamas“ / Imaginationsarbeit)

Natur als Spiegel:

Geh für wenige Minuten raus, berühre einen Baum, atme tief ein und fühle: Die Natur ist da. Verbundenheit ist nicht laut. Sie ist still.

Nähe zulassen:

Umarm deinen Partner, dein Kind oder auch dich selbst bewusst für mindestens 20 Sekunden ohne Worte. Spüre, wie sich dein Nervensystem beruhigt.

Grenzen fühlen:

Was fühlt sich heute wie ein „Ja“ an? Was wie ein „Nein“? Dein Körper kennt die Antworten.

Inner Voice:

Sprich heute liebevoll mit dir selbst. Frag dich: „Wie geht es dir? Was brauchst du?“ – und hör wirklich zu.

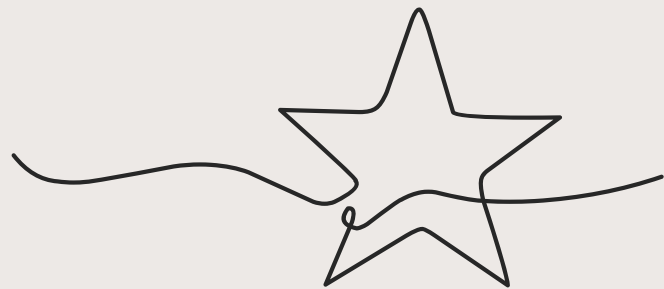
MINDFUL DECEMBER

W O C H E

04

WERTSCHÄTZUNG & GESTALTUNG

In der letzten Woche vor Weihnachten reflektieren wir Wertschätzung für uns selbst,
für unsere Beziehungen und für das Jahr. Und wir gestalten
bewusst das, was kommt.



WERTSCHÄTZUNG & GESTALTUNG

Ein Jahr geht zu Ende. Du bist gewachsen, hast getragen, gehalten, gelacht und geweint. Diese Woche ist dein Blick zurück und nach vorn. In Wertschätzung.

Willkommen in der vierten Adventswoche. Die Tage sind kurz, der Festtag naht und du bist um Jahre reicher. Vielleicht nicht im klassischen Sinn, aber im Inneren. Du hast eine Reise gemacht. Du bist durch Jahreszeiten gegangen außen wie innen. Und jetzt stehst du hier, Ende Dezember, bereit für einen Moment des Innehaltens.

Wertschätzung bedeutet: Ich erkenne an, was war. Was ich geworden bin. Was ich geschafft und was ich losgelassen habe. Was ich in mir sehe – und was ich anderen schenken kann. Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, echt zu sein.

Diese Woche begleitet dich dabei:

- das Jahr bewusst abzuschließen
- deine Erfahrungen zu würdigen – auch die schwierigen
- die kleinen Dinge zu feiern
- aus der Ruhe heraus zu gestalten, was du ins neue Jahr mitnehmen möchtest

Vielleicht willst du Altes aufschreiben und verabschieden. Vielleicht entsteht ein neues Ziel, ein Wunsch. Vielleicht einfach nur Frieden. Gib dir Raum dafür – du bist es wert.

Rituale der Wertschätzung & Gestaltung

Jahresrückblick in Ruhe: Nimm dir 10 Minuten: Was war das Schönste in diesem Jahr? Welche Herausforderungen hast du gemeistert? Was hast du über dich gelernt?

Verabschiede dich liebevoll: Schreibe einen Satz, den du loslassen möchtest. Vielleicht etwas, das du oft zu dir selbst gesagt hast. Verbrenne ihn (sicher!) oder leg ihn in eine Schachtel.

Brief an dein zukünftiges Ich: Schreibe einen Brief an dich selbst – für den nächsten Advent oder das kommende Jahr. Ohne Druck. Mit einem Versprechen: Ich will freundlich mit mir sein.

Wertschätzungs-Meditation: Schließe die Augen, leg die Hand aufs Herz und flüstere dir selbst zu: Danke. Für alles, was war. Ich sehe dich: Schreibe drei Dinge auf, die du an dir selbst bewunderst. (Ja, auch das darf sein!)

“

Choose rest.

It's a form of
self-love

DANKE!

Dieses "Danke" gehört vor allem dir!
Für die Minuten, die du in der Adventszeit für nichts
ausser DICH allein aufgewendet hast!



Daniela

