Was sind DEINE
3 besten
Eigenschaften?

frau dich

Es ist GUT,
so wie es
ist.

frau dich

Kompromisse
sind in
Ordnung,
solange man
seine WERTE
nicht aufgibt.

Jane Goodall

frau dich

Versuch **Neues.**
Hab keine Angst.
Komm raus aus
deiner
Komfortzone und
heb ab, okay?

Michelle Obama

frau dich

Stress? Augen zu
und durch?

Besser:

Augen auf und:
Was tut mir
heute GUT!

frau dich

Lebenstraum?
Frau müsste, Frau
sollte, Frau könnte.
Viele reden
nur…andere tun es
einfach.

Und DU?

frau dich

YogaTime

Berghaltung
Selbstbewusstsein tanken

Stehe aufrecht, Füße
berühren sich, Knie sind
durchgedrückt,
Oberkörper, Nacken sind
gerade, Arme hängen
seitlich am Oberkörper.

ATME und GENIEßE

frau dich

Glaubst du an
Wunder?
Ich schon:

An das Wunder
Mensch.

An das **Wunder**
FRAU.

frau dich

Heute schon
LIEBE
verteilt?

DICH
nicht vergessen!

frau dich

Wenn wir nur nicht immer versuchen würden, glücklich zu sein, könnten wir eine ziemlich gute Zeit haben.

Edith Wharton

frau dich

YogaTime

Innere RUHE

Auf den Boden knien, Oberkörper nach vorne beugen, Handflächen und Stirn ablegen und atmen

GENIEßE,
solange du möchtest

frau dich

Für was hast du dich heute belohnt?

frau dich

Gehe und spüre.
Gehe und sehe.
Gehe und rieche.
Gehe und höre.

Was nimmst du wahr?

frau dich

Stell dich vor den Spiegel und schenke dir ein LÄCHELN?

Wie oft?

So oft du willst!

frau dich

YogaTime

Savasana
ENTSPANNUNG pur.

Auf den Rücken legen, Beine und Arme ausgestreckt neben deinen Körper legen, Handflächen zeigen nach oben, Augen zu, einatmen und ausatmen.

5-10 Minuten für DICH!

frau dich

AUSBLICK

Wage es, GROß zu träumen.

Wie sieht dein nächstes Jahr aus?

Schreibe, zeichne, leg deine Erwartungen ab und TRÄUME.

frau dich

Je älter ich werde, umso mehr Raum brauche ich, um mich zu entfalten.

Ich liebe es, älter zu werden.

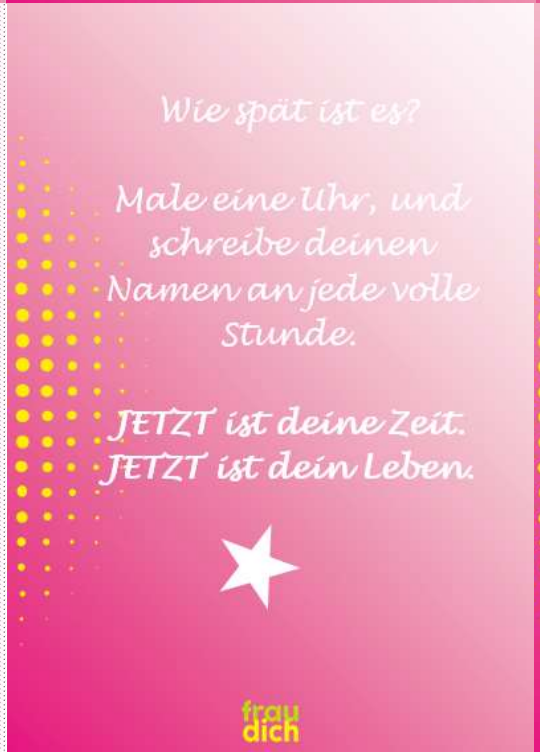
frau dich

Heute schon mal NIX gemacht?

Warum?

Warum nicht!

frau dich



VorVorFreude:

- *Lade dein **Adventskalender** herunter.*
- *Drucke ihn aus, investiere in hochwertiges Papier, und schneide die einzelnen Karten aus.*

VorFreude:

- *Falte oder rolle jede Karte.*
- *Gebe die **24 Karten** in ein schönes Glas und schüttle es gut durch.*

Freude:

- *Ziehe jeden Tag eine Karte.*

Genieße die Magie der Weihnachtszeit!

Sabine Logemann von fraudich.de