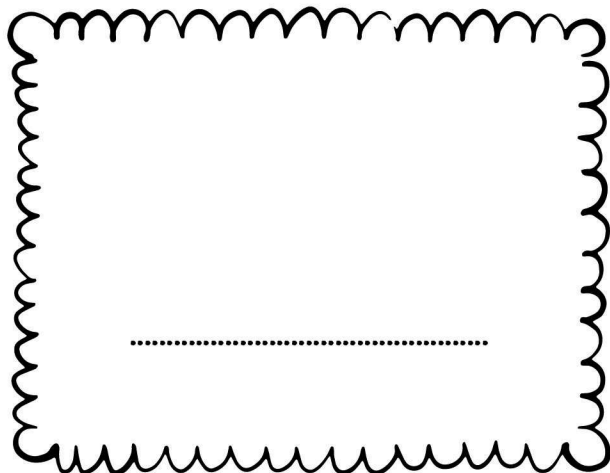


DIESES BUCH UND SEIN LAMA GEHÖREN ZU:



MIT PROSECCO DURCH DEN PLÄTZCHENWAHNSINN...

Für alle, die Prosecco verdient haben, aber Tee trinken:

herzlichen Glückwunsch - du hältst ein Adventskalenderbuch in den Händen, das dir garantiert keine Kalorien, keinen Bastelstress und kein Glitzer in den Sofaritzen beschert. Stattdessen bekommst du hier 24 Tage voller Achtsamkeit mit Humor, Übungen mit Augenmaß und Gedankenpausen mit Aussicht auf Schokolade, Prosecco und innere Ruhe (zumindest theoretisch).

Denn mal ehrlich:

Wer hat im Dezember Zeit für ayurvedische Teeseminare, 90-Minuten-Meditationen oder Detox-Selbstfindungsreisen ins Innenleben?

Genau. Niemand. Also jedenfalls niemand mit einem Alltag, der mehr To-dos hat als Türchen und mehr Termine als Tannenzweige.

Hier geht's nicht um Perfektion. Auch nicht um Erleuchtung.

Sondern um:

- 2 Minuten am Tag, die dir gehören. Wirklich dir.
- Mini-Impulse, die zwischen Mails, Marzipan und mentalem Zusammenbruch passen.
- Yogaübungen, die auch mit BH-Müdigkeit und To-do-Trauma gehen.
- Und: ein Lama, das dich mit Witz, Weisheit und einem imaginären Glas Prosecco durch die festlichsten aller Stressphasen chillt.

NOCH EIN LETZTES WORT

(BEVOR DU LOSBLÄTTERST)

Wenn du heute nur eine Sache für dich tust - dann bitte: lach.

Über dich. Über die To-do-Liste. Über diesen Kalender. Und gern auch über das Lama, das mehr im Griff hat als du.

Denn: Humor ist Achtsamkeit - nur mit besserer Laune und weniger Räucherstäbchen.

Lachen ist wie ein Seelen-Quickie.

Geht schnell. Hilft sofort. Muss nicht perfekt sein.

Ein kurzes Schnauben beim Zähneputzen reicht völlig.

Wenn dir dieser Kalender nur eins bringt, dann bitte:

eine Verschnaufpause mit Grinse-Garantie.

Kein Druck. Kein Leistungsprogramm.

Kein Zen-Zwang.

Atme durch. Denk kurz an nichts.

Oder ans Lama. Oder an Schokolade.

Und dann sag dir:

„Ich hab zwar nicht alles im Griff - aber ich hab diesen Kalender. Und das Lama.“

Und das reicht.



LAMA UNSER

(DEIN ADVENTSMANTRA)

Lama unser im Chill,
geheiligt sei dein Flausch.

Dein Prosecco komme, dein Witz geschehe,
wie im Bad, so auch auf dem Sofa.

Unser tägliches Nervenflattern nimm uns heute
und vergib uns unser Augenrollen,
wie auch wir vergeben dem Chaos,
das uns umgibt – und meistens gewinnt.

Und führe uns nicht in Versuchung,
alles perfekt machen zu wollen,
sondern erlöse uns vom Weihnachtsstress.

Denn dein ist der Seufzer,
und das Lächeln,
und die Couch –
für immer.

Chillujah.



KLEINER KOMPASS FÜR GROBE ENTSPANNUNG



"Heute ist..." Ehrliche Realitäts-Checks mit einem Augenzwinkern. Hier erfährst du, dass du mit deinem Alltags-Chaos nicht allein bist - und dass das völlig okay ist. Manchmal braucht es einfach jemanden, der sagt: "Ja, heute ist ein Kaffee-für-Kaffee-Tag!"



"Kurze Auszeit" Mini-Entspannung für den Alltag - mal Achtsamkeit, mal Yoga. Keine stundenlangen Meditationen, sondern 2-5 Minuten, die wirklich machbar sind. Auch wenn gerade Chaos um dich herrscht, hier findest du deine kleine Ruheoase.



"Mein Mantra" Realistische Affirmationen ohne Kitsch. Hier gibt's keine "Ich bin perfekt"-Sprüche, sondern ehrliche Selbstbestärkung, die zu deinem echten Leben passt. Mantras zum Schmunzeln und trotzdem zum Stärken.



"Gehirn-Wellness" Entspannung für deinen Kopf durch kleine Denkaufgaben und Rätsel. Manchmal tut es gut, die Gedanken auf etwas anderes zu fokussieren. Wellness für dein Gehirn - spielerisch und ohne Leistungsdruck.



"Du bist toll" Ehrliche Komplimente mit Lama-Humor, die deine alltäglichen Superkräfte würdigen. Hier erfährst du, was ein entspanntes Lama über deine Großartigkeit denken würde - ohne Kitsch, dafür mit viel Wahrheit.



"Gönn dir" Kleine Selbstfürsorge-Tipps, die wirklich umsetzbar sind. Keine unrealistischen Spa-Träume, sondern echte Me-Time-Momente für zwischendurch. Du hast es verdient!



"Mein Glitzermoment" Platz für deine persönlichen Highlights des Tages. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die glitzern - ein Lächeln, ein warmer Kaffee oder einfach die Tatsache, dass du den Tag überstanden hast.

HINWEIS:

Nebenwirkungen:

Können Entspannung, gelegentliches Grinsen und den Mut zum Unperfektsein auslösen.

Bei anhaltender Gelassenheit einen Arzt konsultieren!

BEVOR DU DIE TÜREN ÖFFNEST:

Atme tief durch.

Advent ist kein Sprint,
sondern ein Lama-Spaziergang.
Mach's langsam. Mach's flauschig.





1

HEUTE IST:

...der erste Dezember und du dachtest, du wärst bereit für die "besinnliche" Adventszeit? Plot Twist: Dein Kalender platzt bereits aus allen Nähten und das erste Türchen ist noch nicht mal richtig auf! Willkommen im Club der realistischen Advent-Überlebenskünstlerinnen.

KURZE AUSZEIT

ACHTSAMKEITSÜBUNG: "ADVENT-ANKUNFT"

Setz dich kurz hin und atme 5 Mal tief ein und aus. Beim Einatmen denkst du "Advent", beim Ausatmen "ist da". Spüre bewusst, dass eine neue Zeit beginnt - mit all ihren Möglichkeiten UND ihrem Chaos.

Du musst nicht perfekt vorbereitet sein, um anzufangen.



MEIN HEUTIGES MANTRA

"Ich darf den Advent unperfekt beginnen.
Mein Tempo ist das richtige Tempo."

