

★ Gesund durch den Advent mit ★  
[www.osteopathisch-leben.de](http://www.osteopathisch-leben.de)

1.

Verschenke  
heute  
dein  
Lächeln.

2.

Atme  
zu jeder  
vollen Stunde  
einmal tief  
durch.

3.

Vergib heute  
ein  
ehrliches  
Kompliment.

4.

Strecke und  
recke dich  
mehrmals  
am Tag.

5.

Du bist  
einzigartig  
und  
wundervoll.

6.

Überrasche  
heute  
jemand mit  
einem  
Nikolaus.

7.

Montag.  
Geh es locker  
und  
entspannt  
an.

8.

Schau  
deinen  
Mitmenschen  
in  
die Augen.

9.

Mit jedem  
Atemzug  
strömt Kraft  
in Dich.

10.

Spüre  
mehrmals am  
Tag deine  
Füße am  
Boden.

11.

Freitag.  
Pfeif  
dein  
Lieblingslied.

12.

Kauf gesunde  
Sachen  
fürs  
Wochenende.

★ Gesund durch den Advent mit ★  
[www.osteopathisch-leben.de](http://www.osteopathisch-leben.de)

13.

Sonntag!  
Einfach mal  
die Füße  
hochlegen.

14.

Stehe heute  
voll und ganz  
hinter deinem  
"Ja".

15.

Wofür bist du  
heute  
dankbar?

16.

Achte heute  
besonders auf  
deinen Atem.

17.

Wer das liest  
ist  
schön :-)

18.

Eins nach  
dem Anderen.  
Bleibe  
achtsam.

19.

Mache heute  
einen  
Spaziergang.

20.

Es ist  
Sonntag  
Ruh dich  
aus.

21.

Tanke Kraft  
über jeden  
einzelnen  
Atemzug.

22.

Du musst gar  
nix.  
Die Frage ist:  
Was willst  
du?

23.

Langsam  
runterfahren  
...  
das Fest steht  
vor der Tür.

24.

Frohe  
Weihnachten.

