



1

23

13

5

20

7

12

18

14

24

21

22

6

19

9

17

4

16

15

11

3

2

8

10



Zeit für
einen
Spaziergang.
Genieße die
frische
Winterluft.



Wie wäre es
mal wieder mit
Bratäpfeln?

Wähle beim
Christbaum-
schmücken nur
die Dinge aus,
die dir Freude
machen.

Lucia-Tag. Wem
könntest du
heute eine Freude
machen und dein
Licht weiterge-
ben?

Welche sind
deine Lieb-
lingsplätzchen?
Warum backst
du sie nicht mal
wieder?



Schreibe dein
Lieblingsge-
dicht mit einem
schönen Stift auf
einen besonderen
Briefbogen.



Beschenk dich
heute selbst.
Was wolltest du
dir schon lange
gönnen?

Welches ist dein
liebstes Weih-
nachtslied? Höre
es heute ganz
bewusst.

Betrachte deine Krippe.
Jesus ist auch zu dir gekommen.
Genieße dieses Wunder.



Lichter-Zeit.
Stelle eine Kerze
auf und bewun-
dere, wie sie das
Dunkel vertreibt.



Verwöhnstunde
für dich. Wie
wäre es mit
einem heißen
Schaumbad?

Zeit für ein
Kaffee-Date.
Mit einem lieben
Menschen oder
dir selbst.



Geschichten
Zeit. Gönn
dir Stille zum
Lesen. Wenigstens
für eine
Kurzgeschichte.

Sortiere deine
Weihnachtsdeko
aus. Stell nur das
auf, woran du
wirklich Freude
hast, und lass es
wirken.

Tannenzweig-
Meditation.
Betrachte den
Zweig. Wie riecht
er? Wie fühlt er
sich an?

Konzentriere
dich auf deinen
Atem. Atme tief
ein und aus und
lass dabei alle
Anspannung von
dir abfallen.



Blicke auf das
Jahr zurück.
Was war gut?
Wofür bist du
dankbar?

Stelle Barbara-
Zweige ins
Wasser. Beobach-
te in den nächsten
Tagen, wie sie
sich verändern.



Mache einen
Farbenspazier-
gang. Achte dabei
z. B. besonders
auf alle blauen
Dinge. Entdeckst
du Neues?

Bastel etwas
aus Naturma-
terialien. Wie
fühlen sie sich
an? Wie riechen
sie?

Zeit für eine
Tasse Tee.
Trink ihn ganz
langsam und tue
einfach nichts
dabei.



Worüber hast
du in der letzten
Zeit gestaunt?



Gönn dir
heute eine
Prise von deinem
liebsten
Weihnachtsduft.

Ruf jemanden
an, von dem
du schon lange
nichts mehr
gehört hast.



Genussmomente im Advent

Adventskalender

Dieser Adventskalender schenkt 24 wärmende Adventsmomente. Hinter jedem Türchen verbirgt sich ein kleiner Impuls, um den Advent mit allen Sinnen wahrzunehmen. Für mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in der Weihachtszeit.

Text: Vera Lörks

Abbildungen: Vorderseite: © Atelier Schmidt; Bilder innen: © Mariia – stock.adobe.com; © HikaruD88 – stock.adobe.com; © Ann Lou – stock.adobe.com; © svetla27 – stock.adobe.com; Rückseite: © ojardin, abcvector – stock.adobe.com

Das Gesamtprogramm von Butzon & Bercker finden Sie im Internet unter www.bube.de

© 2026 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 71,
47623 Kevelaer, Deutschland
www.bube.de | E-Mail: service@bube.de
Alle Rechte vorbehalten.
Layout und Satz: Werner Dennesen



Art.-Nr. 5-905 775 10

