

24 kleine
Genussmomente
im Advent



Abbildungen: Hintergrund: © Honyojima; Zweige: © Anna Nekotangerine; Bordüren:
© Kate K.; Kerzen mit Orange: © Оксана К.; Bratapfel: © BloomPix; S. 2: © squirrel_art;
S. 3, 7: © Katerina Koniukhova; S. 4: © svetla27; S. 5: © 時々雨; S. 6: © FlowersForBear;
S. 8, 18, 24: © ElenaMedvedeva; S. 10: © Anastasiya;
S. 13: © Bipudas; S. 15: © NatNat; S. 17: © марина васильева; S. 19: © zzorik;
S. 20: © abcvector; S. 21: © Ekaterina; S. 25: © Svitlana Vorotniak; alle: stock.adobe.com;
S. 9, 11, 16, 23: © freepik.com; S. 14: © Sigrid Leberer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

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



ISBN 978-3-7666-3969-1

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

Um Schlaggestaltung: Werner Dennesen, Kevelaer, nach einem
Entwurf von Nicole Weidner, Kevelaer
Layout und Satz: Werner Dennesen, Kevelaer

24 kleine
Genussmomente
im Advent



Butzon & Bercker



Winterspaziergang



Heute geht es nach draußen.
Bist du in der Natur unterwegs oder in der Stadt?
Was siehst du? Haben die Bäume noch ein paar einzelne Blätter? Entdeckst du Weihnachtslichter? Wonach riecht es? Welche Geräusche nimmst du wahr? Atme bewusst ein und aus und überlass dich dem Rhythmus deiner Füße.



Dufterlebnis

Welchen Weihnachtsduft magst du am liebsten?

Frische Tannenzweige, Orangen oder Zimtstangen?

Riechst du lieber an

einer Dose mit selbst gemachten Vanillekipferln oder an einer Tüte gebrannter Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt? Gönn dir heute eine Prise von deinem Lieblingsduft. Vielleicht weißt du, warum du ihn so gerne magst. Verbindest du bestimmte Erinnerungen mit diesem Geruch?





Platz schaffen

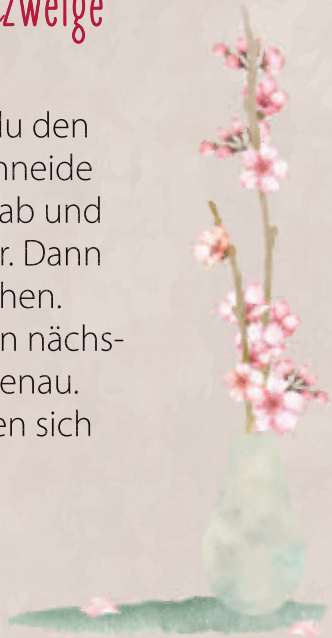
Nimm dir heute deine Weihnachtsdeko vor. Welche Teile gefallen dir noch? Nimm jedes Teil in die Hand. Was magst du daran? Welche Erinnerungen verbindest du damit? Hast du es selbst gekauft, geschenkt bekommen oder geerbt? Bestimmt kannst du einige Teile aussortieren. Dann bekommen die schönen Stücke mehr Platz. Tipp: In vielen Städten gibt es inzwischen Tauschbörsen für Weihnachtsdeko.





Barbarazweige

Heute ist Barbara-Tag. Kennst du den Brauch der Barbarazweige? Schneide Zweige von einem Obstbaum ab und stelle sie im Warmen ins Wasser. Dann sollten sie an Weihnachten blühen. Beobachte deine Zweige in den nächsten Tagen und Wochen ganz genau. Verändern sie sich? Wann zeigen sich erste Knospen?





Leckere Plätzchen

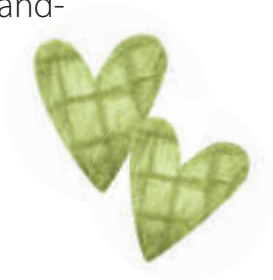
Zimtsterne, Spritzgebäck, Heidesand, Kokosmakronen, Engelsaugen oder Schwarz-Weiß-Gebäck – was sind deine Lieblingsplätzchen? Welche mochtest du in deiner Kindheit gerne? Nimm dir heute Zeit zum Backen, zum Naschen und Probieren. Wähle deine Zutaten sorgfältig aus und gehe bei jedem Schritt achtsam vor. Lass es dir schmecken!





Nikolaus-Überraschung

Wem möchtest du heute eine Freude machen?
Bestimmt gibt es jemand, der sich über ein kleines
Geschenk zu Nikolaus freuen würde.
Wie wäre es, in einem Second-Hand-
Laden auf Schatzsuche zu
gehen? Besonders viel Spaß
macht es, wenn das Geschenk
eine Geschichte hat und du sie
dazu aufschreibst.





Zeit für *Poesie*

Hast du früher Gedichte auswendig gelernt? Besonders in der Weihnachtszeit ist das noch immer sehr verbreitet. Welcher Text begleitet dich schon lange?

Nimm dir einen schönen Stift und ein besonderes Papier und schreibe den Text auf. Entdeckst du eine neue Bedeutung in den bekannten Wörtern?





Tea-Time

Die Engländer glauben, dass sich so gut wie jedes Problem mit einer Tasse Tee lösen lässt. Probier es aus und gönne dir einen leckeren Tee. Tu einfach nichts, während du ihn aufbrühst, abkühlen lässt und genießt. Schau einfach auf die dampfende Tasse und genieße den Duft. Spürst du, dass du ruhiger wirst?





Lesestunde

Wir nehmen uns viel zu selten Zeit für ein gutes Buch. Dabei gibt es doch nichts Schöneres und Entspannenderes, als in einer Geschichte abzutauchen. Mach es dir heute mit einem Buch oder einer Kurzgeschichte gemütlich und vergiss die Zeit. Und ja, ein Stück Schokolade – oder zwei – sind dabei erlaubt.





24 kleine Pausen für den Advent -



Augenblicke zum Genießen,
Innehalten und Durchatmen.



BUTZON  BERCKER



9 783766 688889