



Oh Du fröhliche....

Ja tatsächlich, es ist bald wieder soweit. Die Advents- und Weihnachtszeit steht direkt vor der Tür. erinnern Sie sich noch an diese fröhlichen und Gnaden bringenden Tage des vergangenen Jahres? Oder verliefen sie bei Ihnen alles andere als fröhlich? Terminstress zum Jahresende, Geschenkekaufen, Erkältung und Grippe, Adventsbesuche oder eine endlose Liste an Weihnachtsvorbereitungen haben Ihnen einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht und Sie schlichtweg um Ihre Besinnlichkeit und innere Einkehr gebracht? Dann wird es höchste Zeit, dass in diesem Jahr etwas anders läuft, damit die Feiertage für Sie auch tatsächlich zum Fest werden.

Wir möchten Ihnen gern ein paar Anregungen geben, wie Sie die letzten Wochen dieses Jahres entspannter angehen können und somit Genuss und Vorfreude nicht auf der Strecke bleiben.

Druck rausnehmen, Termine selektieren...

Verschaffen Sie sich unverhofft freie Zeit, indem Sie Ihre Termine konsequent selektieren. Prüfen Sie sowohl beruflich als auch privat, welche Termine und Vorhaben in den kommenden Wochen tatsächlich wichtig sind und welche eher überflüssig. Streichen Sie auch so genannte Pflichttermine mit Freunden und füllen Sie diese freie Zeit lieber mit Dingen, die Ihnen am Herzen liegen. Tanken Sie in den frei gewordenen Zeiträumen Ihre Seele auf, indem Sie bewusst durchatmen, Stress und Sorgen ausatmen, Ruhe und Gelassenheit einatmen. Vielleicht greifen Sie, um abzuschalten zu einem guten Buch, genießen die kalte Winterluft bei einem Spaziergang, Joggen im für Sie geeigneten Tempo oder fordern Ihre Lieben zu einem Spieleabend heraus. Seien Sie kreativ beim Füllen Ihrer freien Zeit.

Geschenke rechtzeitig besorgen

Schalten Sie vom „Ich muss-Modus“ um in einen „Ich habe Freude am Schenken-Modus“ und nehmen Sie sich für den Geschenkekauf ausgiebig Zeit. Es ist ganz sicher nicht hilfreich, kurz vor Weihnachten loszugehen, sondern schon Wochen zuvor Zeitfenster dafür einzuplanen, damit es tatsächlich ein Vergnügen bleibt. Hier ein Tipp von uns: Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit, z. B. in Form eines Behandlungs-Gutscheines für eine Massage, eine Dorn-Breuss-Behandlung o.ä. Den Gutschein erhalten Sie von uns bei Ihrem nächsten Praxisbesuch oder ganz bequem per Post zugesandt.

Ebenso empfehlenswert ist es, ausreichend Zeit für das Verpacken der Geschenke frei zu halten. Gönnen Sie sich hierfür einen kreativen Nachmittag oder Abend und genießen Sie dabei die Vorfreude auf das Fest.

Bewusst schlemmen im Advent

Verabschieden Sie sich in der Vorweihnachtszeit und während der Feiertage von selbst auferlegten Diäten und sonstigen Plänen zur Gewichtsreduzierung. Bleiben Sie realistisch und verändern Sie Ihre Zielstellung in: Gewicht halten. Achten Sie während der Woche bewusst auf ausgewogene und möglichst kohlenhydratarme Ernährung. Das Beste kommt ja bekanntlich zum Schluss, in diesem Fall am Wochenende. Gönnen Sie sich an diesen beiden Tagen den Genuss, der Weihnachten ausmacht: selbst gebackene Plätzchen, Stollen, Glühwein oder kandierte Nüsse. Auch zum Adventskaffeekränzchen darf geschlemmt werden, ohne Kalorien zu zählen. Noch ein Tipp: Gehen Sie nicht hungrig auf Weihnachtsfeiern oder zum Festtagsschmaus. Es ist empfehlenswert vorher einen kleinen Snack zu essen, wie Obst oder Gemüse, z. B. auch als Smoothie. Das verhindert, dass Sie sich völlig ausgehungert an den schweren oder süßen Speisen sattessen.

Advents- und Weihnachtssessen a lá Potpourri

Sehr erleichternd ist es, wenn der Adventskaffee- oder Weihnachtsmittagstisch gemeinsam gefüllt wird. Das heißt, dass alle Gäste etwas beitragen und selbstgemachte Speisen, Gebäck oder Getränke mitbringen. Somit lastet die gesamte Essensvorbereitung nicht allein auf dem Gastgeber. Sprechen Sie sich untereinander ab, wer welche Speise zubereiten und mitbringen möchte, damit eine kulinarische Vielfalt entsteht.

Die ganze Familie darf helfen

Sauber machen, Plätzchen backen, weihnachtliches Dekorieren, Weihnachtsbaum schmücken, Essen zubereiten – erklären Sie die Festtagsvorbereitungen zum Familienprojekt. Ob Klein, ob Groß – jeder darf sich entsprechend seiner Fähigkeiten und Vorlieben einbringen. Hängen Sie einfach Ihre perfektionistische Messlatte etwas tiefer und genießen Sie die Unterstützung Ihrer Lieben. So gewinnen Sie wieder Freude an all dem weihnachtlichen Tun und außerdem Zeit zum Innehalten.

Nicht vergessen: Lassen Sie das Jahr in einer ruhigen Minute Revue passieren. Was ist Ihnen besonders gut gelungen, was lief nicht so gut oder was mussten Sie loslassen. Nehmen Sie wahr, welche Bedürfnisse noch offen sind und was möglicherweise im kommenden Jahr anders laufen soll. Welche Träume möchten Sie sich im neuen Jahr erfüllen?

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine wunderbar besinnliche, möglichst entspannte und mit Freude gefüllte Advents- und Weihnachtszeit. Genießen Sie die Stunden mit Ihren Lieben und kommen Sie natürlich gesund und gut ins neue Jahr.

Herzlichst, Ihr Team der Naturheilpraxis Astrid Röckert

