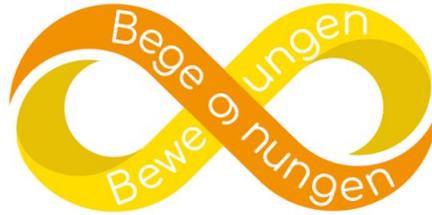


Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwigshafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Dezember 2024 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema:

## „Achtsamer Dezember“

"Kerze Akrostichon Elfchen

K = Kerze

E = eine Flamme,

R = Ruhe, flackernder Schein,

Z = zugleich Hoffnung, Licht, Wärme

E = einkleines Feuer 🔥"

KF-K 02.11.2024

"Advent Elfchen

Advent

Kerzen lassen

Licht ins Herz,

Friedenszeit, Vorfreude, Plätzchenduft, Heimlichkeit,

Sinnenfreud`."

KF-K 10.11.2024



In diesem Jahr haben wir uns ganz bewusst gegen einen Adventskalender entschieden. Fast jede Website bietet einen digitalen Weihnachtskalender an. Wir wollen in diesem Dezember ganz bewusst dazu beitragen, die Adventszeit mit allen Sinnen, ohne mediale Impulse, im Hier und Jetzt zu genießen. Vielleicht gönnen Sie sich einen Moment des Genusses, des Versinkens in einer kreativen Tätigkeit, wie Schreiben, Filzen, Flechten, Malen, Drucken, ... oder Sie gestalten sich einen genussvoll-achtsamen Augenblick. Häufig ist gerade die vorweihnachtliche Zeit voller Dinge, die noch zu erledigen und vorzubereiten sind. Es stehen Erlebnisse an, die einfach dazu gehören und in der Summe die Zeit der Tage fressen. Alle diese Worte sind uns zum Dezember eingefallen:

Advent, Weihnachten, Jahreswechsel, Rauh Nächte, Lichter, Familie, Schenken, Basteln, Friedenszeit, Winter, Schnee, Weihnachtsmarkt, Urlaub, Innere Einkehr, Rückblick und Ausblick, Glücksmomente-Glas, Plätzchen backen, Fest der Liebe.



07.12.2024 / 09:30 - 18:00 Uhr  
Weihnachtlich achtsam mit Hochdruck?  
Stress in der Vorweihnachtszeit? Das wäre ein Tag zum Abschalten. Ganz bei sich sein, die Worte nur so sprudeln lassen. Und sie schreibend oder druckend zu Papier bringen. Diesen besonderen Tag könnt ihr gern zum Nikolaus verschenken (bitte über das Kontaktformular einen Gutschein anfordern). Lieblingsschreibgerät nicht vergessen! Anmeldung über [www.typenfaenger-now.de](http://www.typenfaenger-now.de) (49 EUR pro Person)



- ♥ Was bedeuten diese Worte für Sie?
- ♥ Was fällt Ihnen zum Monat Dezember ein?
- ♥ Was bereitet Ihnen im Dezember Freude und gibt Ihnen Kraft?
- ♥ Welche neue Tätigkeit, welches neue Erlebnis könnten Sie im Dezember ausprobieren?

Wir wünschen Ihnen eine friedliche Zeit. Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

### Einladende Informationen:

"Weihnachtlich achtsam mit Hochdruck" Ein Angebot zum kreativ-achtsamen Schreiben und Drucken am 07.12.2024 von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr im TYPENfaenger now, Bahnhofstraße 17b, 06618 Naumburg, Teilnahme Energieausgleich 49,00€ je Teilnehmer:in.

Stress in der Vorweihnachtszeit? Das wäre ein Tag zum Abschalten. Ganz bei sich sein, die Worte nur so sprudeln lassen. Und sie schreibend oder druckend zu Papier bringen. Diesen besonderen Tag könnt ihr gern zum Nikolaus verschenken (bitte über das Kontaktformular einen Gutschein anfordern). Lieblingsschreibgerät nicht vergessen! Anmeldung über

<https://typenfaenger-now.de/das-programm/>