

REGISTER

24 Aufgabenpäckchen	7	Ein Jahr Weihnachten	45
Achtsam und weit weg ins neue Jahr	81	Ein leerer Platz	29
Adventskalender selber basteln	9	Engelsflügelkekse	34
Akzeptanz	45	Entspannt wie eine Katze	38
Alle Fenster sind erleuchtet	72	Gehmeditation im Rückwärtsgang	84
Analoge Adventszeit	19	Geschenkanhänger zum Ausschneiden	73
Apfelpunsch		Geschenkdeko aus Gips	77
-> siehe Heißer Genuss		Geschenke finden leicht gemacht	55
Aprikosen-Quark-Stollen		Glücksfee-Grußkarte	85
-> siehe Vertrautes neu erschmecken		Glückskekse	92
Atmen Sie durch	27	Glühwein	60
Badeplätzchen	40	Gute Nachsätze	79
Baumrinden-Tannenbäumchen	52	Heiligabend als Wohlfühltag	76
Bei Kerzenlicht betrachtet	36	Heiligabende	68
Besinnlichkeit auf Teufel komm raus?	7	Heiße Kirsche	83
Body Scan	22	Heißer Genuss	42
Bratapfelmarmelade	75	Ich komme nicht mit	59
Das neue Jahr am Horizont	86	Jeder Bissen eine Geschenk	26
Der Baum	70	Keine Angst vor fremden Menschen	71
Der glückliche Pechvogel	47	Kleine Duftmeditation	41
Der kleine Rahmen	14	Kleine Zeitgeschenke	23
Detox-Badesalz	87	Kühler Kopf	80
Die Geister vertreiben	90	Lichterspiele	20
Die kleinen Adventsmomente zählen	28	Lippenbalsam, fruchtiger	13
Die Post ist da	56		
Die schönsten Geschenke aller Zeiten (Eintragseite)	62		
Drehsitz	82		
Drei Minuten Achtsamkeit	32		

M arkttreiben	61	V ertrautes neu erschmecken	16
Mein Wunschzettel (Eintragseite)	18	Vierundzwanzig gute Taten	43
Meine liebsten Weihnachtsmenschen (Eintragseite)	46	Vom Nikolaus zum Weihnachtsmann	64
Meine Weihnachtszeit	56	Vom Spielfeldrand	23
Mit allen Sinnen	39	W as erhoffe ich mir vom neuen Jahr?	93
Mit Kinderaugen	76	Was ist Achtsamkeit?	6
Mundwinkel rauf	88	Was wirklich zählt (Eintragseite)	31
Müsli-Massageherzen	66	Wechselatmung	50
N eu es Jahr, neues Tagebuch	90	Weihnachten den Unsichtbaren	61
Nicht so wichtig	63	Weihnachten hat viele Farben	8
Nichts und alles	71	Weihnachten ist auch im Hochsommer	41
O Tannenbaum	51	Weihnachtspost zum Ausschneiden	57
P äckchen packen	89	Weniger ist mehr	30
R ed-Seligkeit	30	Wie die Zeit vergeht	19
Reismilch-Zimt-Fußbad	54	Wintersonnenwende	51
Rosinentrüffel	48	Z eit für etwas Dankbarkeit (Eintragseite)	78
Ruhe im Sturm	59	Zeit für zwei	39
S chöne Momente besser bewahren	68	Zukunftsträume	88
Schön verpackt	15	Zwischen den Jahren	80
Selbstgespräche	84		
Selige Nacht	64		
Stern-Anhänger und Vase -> siehe Sterne und Blüten			
Sterne und Blüten	24		
Süße Bauernbrote	65		
Süßer die Töne nie klingen	14		
T eelichthülle aus Filz -> siehe Bei Kerzenlicht betrachtet			