



Petra Kummermehr

# Weihnachtsduft liegt in der Luft

Verwöhnmomente

Mit lieben  
Wünschen

für

von



# Bald ist es wieder so weit ...

Nach und nach werden die Adventsmärkte eröffnet.

Von allen Seiten dringen  
weihnachtliche Lieder an dein Ohr.  
Immer wieder nimmst du den Duft von Lebkuchen,  
Zimt, Nüssen und Mandarinen wahr.





# Der Duft von Weihnachten

Wie schön wäre es,  
die Adventszeit ruhig anzugehen  
und einfach zu genießen.  
Einen Schritt zurückzutreten,  
heraus aus dem Hamsterrad.



Entziehe dich der Rastlosigkeit und  
suche immer wieder Zeiten der Stille  
und der Besinnung.

Um in Einklang mit dir zu kommen,  
den **Duft von Weihnachten**  
zu riechen und einfach zu träumen.



Wie duftet Weihnachten für dich?



Lege in einer Schale  
\* Tannenzweige,  
\* Nelken,  
\* Bienenwachs,  
\* Orangenschalen  
und Lebkuchen  
bereit.



Atme nacheinander die unterschiedlichen Aromen ein.  
Nehme den jeweiligen Duft ganz in dich auf.

Wie fühlt es sich an?

Welche Bilder steigen auf?

Gibt es einen Lieblingsduft?

# Suche dir einen ruhigen Ort

Kuschel dich in eine Decke ein,  
gehe an deinen persönlichen Kraftort  
oder mache einen kleinen Spaziergang in der Natur.

Komm ganz zur Ruhe  
und lass die Botschaft von Weihnachten  
tief in deinem Herzen ankommen.

Spüre ihren Zauber,  
lass dich verwandeln  
und verwandle die Welt um dich herum.



Ich wünsche dir,  
dass du immer wieder Zeit  
für dich findest  
und dass es dir gelingt,  
der Schnelligkeit

die **Entschleunigung**  
entgegenzusetzen.



# Zeit nur für mich.

Eine heiße Schokolade aufkochen,  
eine Kerze anzünden,  
zur Ruhe kommen.



# Beobachten,

wie das Licht  
den Raum erhellt.



# Spüren,

wie der Geruch von Wachs  
und der Geschmack der heißen Schokolade  
mich in Weihnachtsstimmung versetzt.



**Erleben,**

wie mir warm ums Herz wird.

**Warten,**

welche Gedanken und Gefühle  
in mir aufsteigen.

**Zusehen,**

wie ich mich verwandle.

