

## Besinnliche Adventstage 2020

Schlenker Impulse zum ersten Advent  
Dezember 2020

Foto von Patric Jacob

In dieser Ausgabe:

- Turbulentes Jahr 2020
- Ruhe finden in der Adventszeit
- **Adventsvideo 1** [Tipps für eine achtsame Adventszeit](#) (5:57)
- Seminarempfehlung: Gemeinsam durch eine besondere Zeit

Liebe Freunde,

in dem turbulenten Jahr 2020 bietet die diesjährige Adventszeit eine gute Gelegenheit zur inneren Einkehr und Stille. Vieles wird ganz anders sein als gewohnt. Die Kinder haben frühzeitig Ferien, die Geschenke für unsere Liebsten werden oft online besorgt und ein Besuch des Weihnachtsmarktes zum Ausklang kann dieses Jahr nicht stattfinden. Es ist auch gar nicht so leicht, sich von diesen Turbulenzen zu lösen und Zeit für sich zu nehmen. Nie war dies allerdings wichtiger als in diesem Jahr. Denn viele von uns fühlen sich vereinsamt, sorgen sich um ihre und die Gesundheit ihrer Liebsten und um ihre berufliche und finanzielle Existenz. Wie gelingt es uns eine Auszeit zu nehmen, in der wir uns auf uns selbst fokussieren und wieder Kraft tanken können?

Eine mögliche Antwort darauf gebe ich in meiner **fünfteiligen Advents-Videoreihe** auf meinem Kanal *Schlenker Impulse* auf YouTube. Im **ersten Video** gebe ich dir **allgemeine Tipps, wie du gelassen und achtsam durch die Adventszeit kommen kannst**. Es erscheint am ersten Advent, den 29.11.

An jedem weiteren Adventssonntag und am Sonntag zwischen den Jahren folgen **Meditationen in Verbindung mit einer Adventsgeschichte**. So hast du die Möglichkeit, dir jede Woche eine kleine Auszeit von den Weihnachtsvorbereitungen zu nehmen und einer wunderschönen Adventsgeschichte von Silke Meier zu Verl und Elke Bräunling zu folgen. **Damit du keines der Videos verpasst, sende ich dir eine wöchentliche Erinnerung, dass ein neues Video online ist.**

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Begegnung in der Adventszeit!

Empfehlung  
(unbezahlte Werbung)



**Veranstaltung: Gemeinsam durch eine besondere Zeit**  
**Vom 21.12.2020 - 06.01.2021**

Ein Live-Online-Seminar von Dr. Anja Kellermann und Korina Dielschneider.

Dieses Seminar begleitet dich durch die Magie der 12 dunkelsten Nächte des Jahres, der sogenannten *Rauhnächte*. Du erhältst dort Anregungen und Ideen, die du mit der Gruppe an fünf Live-Online-Treffen austauschen kannst. Parallel gibt es über die 12 *Rauhnächte* hinweg tägliche Impulse per Mail.  
[Anmeldung und weitere Informationen](#)

Ich lade dich ein, mich bei einer Tasse Tee und Kerzenschein zu begleiten und die kleinen Pausen vom Alltag zu genießen!

Ich wünsche dir und deiner Familie einen wunderbaren ersten Advent.

Herzlichst deine,

*Susanne*

**Susanne Schlenker**

Business-Coach, Achtsamkeitstrainerin, Trauerbegleiterin  
Coaching | Seminare | Vorträge



Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

Mobil: +49 151 - 14 12 19 24

Mail: [susanne@schlenkerimpulse.com](mailto:susanne@schlenkerimpulse.com)

Web: [www.schlenkerimpulse.com](http://www.schlenkerimpulse.com)

Join me: [LinkedIn](#) | [XING](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Diesen Newsletter kannst du gerne weiterleiten. Interessenten können ihn [hier](#) abonnieren.

Falls du keine weiteren E-Mails mehr von *Schlenker Impulse* bekommen möchtest,  
klick hier: [Newsletter abbestellen](#).