



ANLEITUNG ~ Ulla-Ka.de - Adventskalender für PAARE Gönnt Euch 24 kleine Mini-Liebe(s)zeiten

Mit diesem **Adventskalender für Zwei** gewinnt Ihr mit wenig Aufwand ganz viel Verbindung und Liebe. Und **Adventskalender machen einfach Spaß** – das erinnert an Kindheit – was ist wohl morgen drin ... ? Selbstgemachte Adventskalender sind echt eine tolle Sache, aber es fehlt meist die Zeit dafür. Deshalb habe ich mir eine **super-geniale Idee** einfallen lassen, wie Ihr mit minimalem Einsatz immer wieder Eure Herzen füreinander öffnen könnt.

1. **Ausdrucken** Kalender Seite 1+2 = Adventskalender mit Mini-Übungen zum Ausschneiden + Aufhängen; // Kalender Seite 3+4 = Optional Leer-Formulare zum selber beschriften
2. Kalenderseiten 1+2 mittig quer **knicken** und
A Jeden Tag ein Zettelchen **abschneiden** oder
B alle Tage fast bis Knick einschneiden und jeden Tag eins abreißen oder
C **alle Tage abschneiden und auf eine Schnur hängen** – fertig 😊
3. **Mut-mach-Überschrift** 😊 (siehe unten) ausdrucken und **darüber hängen**
– wer mag mit **Mini-Klämmerchen** fixieren und/oder mit **Mini-LED-Lichterkette** dekorieren



Vom 1. Bis 24. Dezember macht Ihr jeden Tag **abwechselnd** ein Zettelchen ab und Ihr macht eine kleine Übung gemeinsam.

Der Mann darf die grünen Zettelchen öffnen, die Frau darf die roten Zettelchen öffnen

Die Übung schenkt Ihr Euch gegenseitig. (Falls die Tagesübung eine Wunschübung ist, darf die Person sich was wünschen, die das Zettelchen öffnen durfte – falls der/die Gebende diesen Wunsch nicht geben kann oder mag, verändere Deinen Wunsch und freue Dich über das was möglich ist. Oder Ihr macht eine andere selbst ausgedachte Übung oder eine der vorhergehenden Tage.)

Die kleinen Liebes-Zeiten sind ganz einfache Übungen, die der Partnerschaft guttun, wie z.B. 3 Minuten Umarmen oder 5 Minuten die Füße massieren.

Optional - Für diejenigen, die sich eigene kleine Geschenke für den Anderen ausdenken wollen oder an manchen Tagen die Vorschläge durch eigene Ideen ersetzen wollen, sind die **Leer-Formulare** gedacht – auch einfach ausdrucken – selbst beschriften – aufhängen – fertig ♥

Natürlich könnt Ihr Euch mit den kleinen feinen Übungen auch übers ganze Jahr beschenken 😊

TIPPS 1-Macht am Anfang eine Vereinbarung, wann Ihr am Tag die Zettelchen öffnet und wann Ihr die Übung machen wollt & 2 - Seid gütig miteinander – freut Euch über das was möglich ist

Ganz einfach – ganz toll!! Vorteile auf einen Blick:

1. Macht nicht viel Vorbereitungs-Arbeit
2. Braucht nicht viel Zeit in der Umsetzung – max.5 Min. pro Tag nötig
3. Inne halten in der Adventszeit tut super gut
4. Sich gegenseitig was Gutes tun stärkt die Liebe
5. Sich abwechseln ist für jeden nur die halbe Arbeit
6. Ganz einfache Sachen – keine hohen Ansprüche 😊
7. Es macht Spaß & tut der Partnerschaft gut ♥



ERLÄUTERUNGEN

zum Ulla-Ka - Adventskalender für PAARE



Es sind Kleine Übungen - doch wenn Ihr sie tut, haben sie große Wirkung ❤️

Herzumarmung

Ihr umarmt Euch am besten im Stehen eng bzw. nah beieinander aber nicht bedrückend oder einengend – Herz an Herz – Becken an Becken – und atmet einfach miteinander. Wenn es anstrengend wird, lasst Eure Körper gemeinsam ganz sanft und ganz langsam miteinander wiegen und kommt dann wieder zur Ruhe. **Entspannt Euch in die Umarmung hinein.**

Sich was wünschen -

sich wechselseitig Wünsche zu erfüllen ist grandios und einfach und doch haben wir es manchmal fast vergessen. Sich etwas wünschen zu dürfen und es geschenkt zu bekommen ist einfach Balsam für die Seele und öffnet unser Herz.

Wähle Deinen Wunsch so, dass er für Deinen Partner leicht zu erfüllen ist. Falls der Wunsch für Deinen Partner zu „hoch“ ist, wähle einen anderen Wunsch, vielleicht einen einfacheren.

Es dürfen auch lustvolle Wünsche sein, sie sollen den vorgeschlagenen Zeitrahmen allerdings nicht überschreiten – wenn daraus beiderseitig Lust auf mehr entsteht, kann es ja dann oder ein andermal weiter gehen. Macht es Euch leicht und habt Spaß daran. Jeder kommt gleich oft dran ☺.

~ ~ ~

Alle Übungen eignen sich super als Einstieg für eine (längere) gemeinsame Liebeszeit.

Manche Übungen sind **bewusst mehrfach** gewählt - Wiederholungen machen sicherer in der Anwendung und lassen einen immer tiefer gehen.

Wer mag, kann seine Lieblingsübung(en) täglich machen.

UND die Übungen können natürlich auch über den Advent hinaus weiter praktiziert werden.



Viel Spaß dabei Ulla

Wohllollen-Mut-Mach-Überschrift:



PS: Wenn Du diese Art Kalender für eigene Zwecke weiterverwendest, ist es fair und schön, wenn Du die Quelle der Idee (Ulla Kallisch / www.ulla-ka.de) dazu angibst – © - Ulla Kallisch - Danke.

www.ulla-ka.de - 0160 6309760 - ulla.ka@web.de