



## ANLEITUNG *ulla-ka.de* -Adventskalender für SINGLES

### *Gönn Dir 24 kleine Mini-Liebe(s)zeiten*

Adventskalender machen einfach Spaß – das erinnert an Kindheit – was ist wohl morgen drin ... ?  
Und warum sich nicht mal selbst was schenken. Ich habe mir eine **super-geniale Idee** einfallen lassen, wie Du mit minimalem Einsatz Dir ganz viel Gutes für Lust und Liebe tun kannst.

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 😊

**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** machst Du je Tag ein Zettelchen ab und machst eine kleine Übung.

Die kleinen Liebes-Zeiten sind ganz einfache Sachen, die Dir in Lust und Liebe gut tun, wie z.B. 3 Minuten Dich selbst verwöhnen oder inne halten oder eine kleine Lust-Übung.

**Optional** - Für diejenigen, die die Vorschläge lieber durch eigene Ideen ersetzen wollen, sind die Leer-Formulare gedacht – auch einfach ausdrucken – selbst beschriften – aufhängen – fertig ♥

Das kannst Du für alle Tage oder vielleicht nur für manche Tage nutzen.

**Natürlich kannst Du Dich mit den kleinen feinen Übungen auch übers ganze Jahr beschenken** ☺

**TIPP 1:** Mach am Anfang eine sanfte Vereinbarung mit Dir selbst, wann Du am Tag Dir Gutes tust.

**TIPP 2:** Sei gütig mit Dir – freu Dich über das was möglich ist.

**Ganz einfach – ganz toll !! und 7 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. Dir selbst was Gutes tun stärkt die Liebe
5. Die Übungen sind ein schöner Anfang für die Selbstliebe
6. Ganz einfache Sachen – keine hohen Ansprüche ☺
7. Macht Spaß und versüßt die Vorweihnachtszeit!!!! ♥



Viele Spaß mit der Lust und der Liebe und eine schöne Adventszeit wünscht Dir

*Ulla*

*Unterstützung in Lust & Liebe* [www.ulla-ka.de](http://www.ulla-ka.de)

## ERLÄUTERUNGEN

### zum Ulla-Ka.de - Adventskalender für SINGLES

Die Übungen sind klein und erscheinen teilweise vielleicht unscheinbar –  
wenn Du sie tust, haben sie große Wirkung ♥

**Beckenschaukel** - die Beckenschaukel kannst Du im Stehen oder Sitzen oder im Liegen machen. Beim Einatmen kippt Du sanft Dein Becken so, dass sich Dein Po nach hinten bewegt und Du etwas ins Hohlkreuz gehst. Beim Ausatmen kommst Du wieder in die Ursprungshaltung bzw. bewegst Deinen Becken/Po wieder nach vorne und machst Dein Kreuz rund (kleinen Buckel). Das heißt Du bewegst Dein Becken im Rhythmus Deines Ein- und Aus-Atems. Beginne langsam und bleibe eine Weile langsam und spüre in Dein Becken, Deinen Schoßraum. Dann steigere, bzw. variiere die Geschwindigkeit, wenn Du Lust dazu hast. Nach der Bewegungszeit lass Dir Zeit zum Nachspüren.

**Yoni** - ist der tantrische Begriff für unsere Vulva/Vagina – unser innerster heiliger Tempel

**Lingam** - ist der tantrische Begriff für den Penis – dem Wertschätzung und Achtung gebührt

**Spiegelübungen** - einfach mal ausprobieren. Wenn es Dir angenehmer ist die gleiche Übung im Stillen sitzend vor einer Kerze zu machen – genieße dies.

~ ~ ~

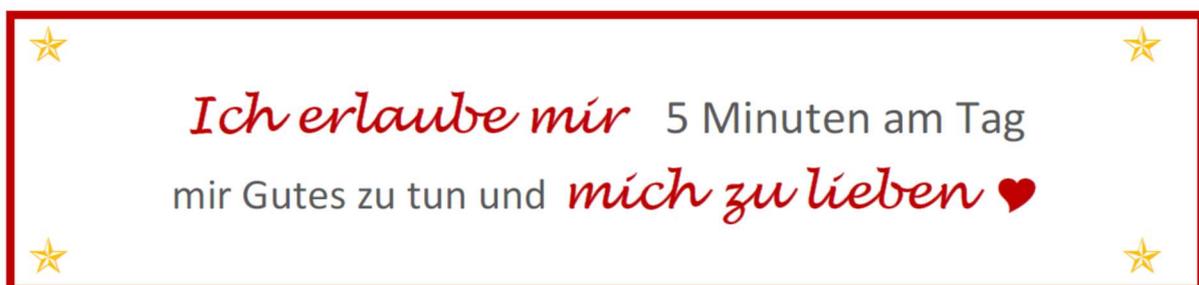
Alle Übungen eignen sich super als Einstieg für eine (längere) Selbstliebeszeit.

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 gerne über den Advent hinaus weiter praktiziert werden.

*Viel Spaß dabei*

*Ulla-*

Mut-Mach-Wohlwollen-Überschrift:



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

[www.ulla-ka.de](http://www.ulla-ka.de) - 0160 6309760 - [ulla.ka@web.de](mailto:ulla.ka@web.de)