

Adventskalender 2022

[1 – Genuss-Räkeln](#)

[2 – Shake it](#)

[3 – Energie-Tankstelle](#)

[4 – das Vanillekipferl](#)

[5 – Gedicht: Gleichzeitig](#)

[6 – dynamische Seitbeuge](#)

[7 – Glücks-Moment](#)

[8 – Verbindung mit deinem Herzen](#)

[9 – passiver Fisch](#)

[10 – Gedicht: Anhalten](#)

[11 – Weihnachts-Keks-Verbrennungs-Maschine](#)

[12 – Genuss-Moment](#)

[13 – 4-Phasen-Atmung](#)

[14 – halbe Brücke](#)

[15 – Gedicht: Überall](#)

[16 – seitliche Nacken-Dehnung](#)

[17 – Leichtigkeit spüren](#)

[18 – Verbindung Herz und Hirn](#)

[19 – Engelsflügel](#)

[20 – Gedicht: Die Decke](#)

[21 – Wurzeln auf der Nackenrolle](#)

[22 – Einfach Sein](#)

[23 – mystischer Drachen-Atmung](#)

[24 – Wasserfall](#)