

Ideen rund ums Thema „essen – bewegen – entspannen“

Die beiden Monate Dezember und Januar laden ein, kulinarisch aber auch gestalterisch kreativ zu sein:

Bänzli, Weihnachtsguetzli, Dreikönigskuchen backen

Kerzen ziehen

Potpourris aus Gewürzen, getrockneten Zitrusfrüchten etc. zusammenstellen

Im Wald Material für Türkränze, Weihnachtsbaumschmuck und Weihnachtsdekoration sammeln

Gemeinsam schöpferisch sein macht noch mehr Spass und kann zugleich unheimlich entspannend sein. Der Alltag lässt sich derweil herrlich vergessen. Versuchen Sie es! Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Umsetzungsideen findet man im Internet zuhauf:



Wer kann schon widerstehen, wenn sich köstliche Düfte im ganzen Haus verbreiten?



Zimtsterne einmal anders...

375 g Mehl

1 Prise Salz

1 gehäufter TL Zimt

190 g Butter

2 Eigelb

110 g gemahlene Mandeln

190 g Puderzucker

1 Zitrone, nur Schale

50 g Zimt - Zucker

Alle Zutaten (ausser Zimtzucker) zu einem Teig kneten und 2 Stunden lang kalt stellen. Teig geschmeidig kneten und auf wenig Mehl 1/2 cm dick ausrollen. Sterne ausstechen, auf Backpapier legen und bei 170-180°C ca. 10 min. backen.

Die noch heißen Sterne in Zimtzucker wenden und auskühlen lassen.

Entspannung nötig?!?

Die Weihnachtszeit, vor allem die Zeit über die Festtage, gilt bei vielen unter uns als die hektischste Zeit im ganzen Jahr. Ein Fest folgt dem anderen. So essen wir oft mehr als sonst, wenn nicht sogar zu viel und kommen bei all dem festlichen Trubel kaum zur Entspannung. Hier drei Entspannungstipps:

Fantasiereise – Augen zu und gute Reise!

MP₃-Datei runterladen oder direkt am PC anhören:

<http://www.zeitzuleben.de/11430-entspannung-zum-anhoren/#title>

Gesellschaftsspiele

Wie wär's wieder einmal mit einem gemütlichen Spieleabend oder -nachmittag mit der Familie? Gemeinsam ein Puzzle legen, einen Jass klopfen, etc.

Das macht Spass!

Musizieren

Advents- und Weihnachtszeit laden ein, gemeinsam oder alleine zu musizieren.

Nicht nur Weihnachtslieder eignen sich, entspannte Momente in den Alltag einfließen zu lassen. Musizieren macht Spass – Livemusik lauschen ebenso!