



CONNECT
TO YOUR
INNER VOICE

7 DAYS OF MEDITATION - PRACTICE

SAMSTAG 14. DEZ 24 - FREITAG 20. DEZ 24

Es ist Dezember. Die To-do-Liste wächst: Weihnachtsessen mit der Firma, das Schulsingen, Glühweinabende mit den Nachbarn und die Vorbereitungen für das Familienfest – du kennst das sicher.

Gleichzeitig ist diese Zeit auch etwas ganz Besonderes: Die Wintersonnenwende und das nahende Jahresende laden ein, innezuhalten und die besinnliche Stimmung zu genießen. Vielleicht sehnst du dich nach einem **Moment der Ruhe, Ordnung in deinen Gedanken** und ganz einfach nach **Zeit für dich**.

Die gute Nachricht: Schon 10-15 Minuten täglich können dir dieses wertvolle Gefühl von Verbundenheit und Einkehr schenken. Wenn du im hektischen Dezember eine kleine **Oase schaffen** möchtest, die sich mühelos in deinen Alltag integriert, ist diese 7-Tage-Meditationspraxis genau das Richtige für dich – egal, wie viel Erfahrung du mitbringst.

WAS

7 Tage lang erhältst du täglich eine Audio-Datei mit einer 10- bis 15-minütigen Meditation sowie eine Journaling-Frage zur Reflexion und Inspiration.

WO

In der Früh bei dir zu Hause, über Mittag bei der Arbeit, im Zug während des Pendelns, auf der Couch beim Stillen oder wo auch immer es für dich passt.

WIE

In einer WhatsApp-Gruppe, die danach wieder gelöscht wird.

WIEVIEL

Ganz umsonst – ein Geschenk von mir für dich.

ANMELDUNG

Schicke deinen Namen und deine Handynummer bis Freitag, 13. Dezember, um 12 Uhr an melly.reden@gmail.com mit dem Betreff „7 DAYS OF MEDITATION“.