

Achtsamer Advent mit ADA – 4 Türchen für eine erholsame Vorweihnachtszeit

Jedes Jahr wünschen wir uns besinnliche Weihnachten. Doch was tun, wenn die Tage hektischer werden und die To-do-Listen nicht enden? Der ADA-Adventskalender lädt dich ein, innezuhalten und dir in 4 kleinen Challenges eine Auszeit zu gönnen. Bereit, den Advent achtsam und voller Gemütlichkeit zu erleben?



Wann hast du das letzte Mal einfach bewusst nichts unternommen, ohne an das zu denken, was du verpassen könntest? An diesem Adventssonntag steht JOMO (Joy of Missing Out) im Mittelpunkt. Schalte dafür dein Handy aus oder lege es in einen anderen Raum. Was brauchst du für deinen perfekten Abend? Suche einen Film aus, bereite dir köstliche Snacks und Getränke vor, dimme das Licht und lass dich auf das Sofa CALTHA von ADA fallen. Mit seinen flexiblen Rückenkissen und der integrierten Ablage verwandelt es jeden Filmabend in ein Erlebnis voller Entspannung. Lasse die Welt bewusst draußen und genieße die Kunst des Verpassens in vollen Zügen.





Wie oft versprechen wir uns, vor Weihnachten noch einmal Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, nur um dann den Termindruck zu spüren? Statt dich von einer Verabredung zur nächsten zu hetzen, lade deine Lieblingsmenschen zu einem Abend voller Wärme und Freude ein. Ob gemeinsames Plätzchenbacken oder ein Abendessen, das Wichtige ist die Zeit zusammen. An der Sitzgruppe INA von ADA mit ergonomischen Rückenlehnen könnt ihr entspannt sitzen und schöne Gespräche führen, die euch noch mehr verbinden. „Was war dein schönster Moment in diesem Jahr?“ oder „Wofür bist du heute dankbar?“. Lasst Erinnerungen entstehen, die bleiben.





Hand aufs Herz – wie oft erwischst du dich abends im Bett beim endlosen Scrollen durch Social Media? Und das, obwohl du weißt, dass die Reizüberflutung dir die Ruhe nimmt, die du eigentlich so dringend brauchst. ADAs 3. Challenge fordert dich heraus: Lege abends das Handy weg und greife stattdessen zu einem Tagebuch. Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist. Klingt einfach? Probiere es aus und spüre, wie dein Fokus sich verändert. Das Boxspringbett NIRINA von ADA, mit seinem gepolsterten Kopfteil, bietet dir den perfekten Rückzugsort zum Schreiben. Praktisch: die kleinen Seitenfächer am Kopfteil, in denen dein Tagebuch griffbereit bleibt.





Darf man sich in der Vorweihnachtszeit Zeit für sich selbst nehmen? Unbedingt! Wenn die Familie das Haus mit Leben füllt, sehnst du dich vielleicht nach einem Moment der Stille. Nimm dir diese Zeit. Setze dich in den Lieblingssessel NYSSA von ADA, der mit seiner einladenden Sitzfläche und beruhigenden Wippfunktion Geborgenheit schenkt. Gönn dir eine Tasse Tee, zünde eine Duftkerze an und tauche in ein gutes Buch ein. Diese kleine Auszeit ist dein Geschenk an dich – eine Chance, den Akku wieder aufzuladen und voller Gelassenheit die festlichen Tage zu genießen.

Erlebe mit ADA eine Adventszeit voller Wärme und Entschleunigung. 4 kleine Challenges, ein großes Ziel: Deine Vorweihnachtszeit so gemütlich und achtsam wie möglich zu gestalten.

Fotos: © ADA
Mehr Infos unter ada.at

Pressekontakt
SGC | Stilgeflüster GmbH
Mühlenkamp 63a
22303 Hamburg

Sonia Marsch
Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44
E-Mail: sonia@sgc-agency.com
Web: www.sgc-agency.com