

TuWas!



Kalender

13 ImPulse der Zeit Werte, die mir wichtig sind!

Liebe

Loslassen

Dankbarkeit

**Der TuWas! – Kalender 2021 ist ein besonderer Kalender.
Er enthält 13 Kalenderblätter und beginnt im Dezember 2020.**

Meine Beweggründe



zu diesem Kalender:

- Seit Jahren bitten viele Kunden um einen TuWas! – Kalender, jetzt ist er da.
- Ich wollte in diesem Jahr ein kleines Buch über „**Werte, die mir wichtig, sind**“, schreiben.
- Dazu reichte es nicht mehr. Das kleine Buch folgt im Laufe der Zeit. Der Kalender ist im Sinne: Körper, Geist und Seele geschrieben. Sie finden jeden Monat Übungen im seelischen Bereich und Gertruds – Tipps! für die Gesundheit zum Tun. Er begleitet Sie so durch das Jahr.
- Gerade jetzt in der Coronazeit schreibe ich die Impulse zu den Werten, die wichtig sind, gerne. Liebe, Friede, Freude, Zeit, Vergeben ..., alles ist gerade jetzt besonders wichtig. Die monatlichen Übungen können helfen, mehr zu uns zu finden und in unsere Mitte zu kommen, aus unserer Mitte heraus zu leben.



von Gertrud Lehner-Laiß

**Übung im Dezember:
Üben wir gemeinsam, an jedem Tag
in der Liebe zu sein.
„Bleibet in meiner Liebe!“**

Weihnachten – Fest der Liebe, des Friedens und der Kerzen.



Gertruds – Tipp!

Süßis: Im Winter haben viele Menschen mehr Hunger nach „Süßem“.

- Nehmen Sie 2 – 3 mal täglich Bitterpulver oder Bittertropfen oder Artischockenpulver, „Bitteres“ nimmt den Süßhunger. Trinken Sie z.B. Artischocke Pflanzensaft im Wasser.
- Trinken Sie täglich 2 – 3 Liter reines, klares Wasser!
- Genießen Sie „gesunden Zucker“ in Form von Obst, Datteln, eingeweichten Trockenfrüchten, Dunstobst in Nachspeisen!

[illegible]