

Kurt Tepperwein

Lichterfunken
für die
Seele

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kurt Tepperwein

Lichterfunken
für die
Seele

24 Advents-Impulse zum
Durchatmen und Entspannen
in der Weihnachtszeit

mvverlag 

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvv Verlag.

Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



1

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Leise rieselt der Schnee

Musical score for the song "Leise rieselt der Schnee". The score is written in 8/8 time and consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (Bb). The melody is: F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter). The lyrics are: "Lei - se rie - selt der Schnee... Still und starr ruht der See...". The second staff has a treble clef and a key signature of one flat (Bb). The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), Bb4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter). The lyrics are: "Weih-nacht-lich glän-zet der Wald... Freu-e dich, Christ-kind kommt bald...".

Die zweite Strophe dieses Weihnachtsliedes beginnt mit: »In den Herzen ist's warm«. Nicht nur die Herzen sollten sich erwärmen, auch der Körper, der dazu Bewegung braucht. Eine entspannte Adventszeit ist keine Entschuldigung, vermehrt herumzuliegen und sich weniger zu bewegen, auch wenn es Spaß macht. Die Vorweihnachtszeit für gute Vorsätze nutzen? Warum nicht?

Achte daher darauf, dass du gesund isst und dich bewegst!

Vielleicht klingt es eher nach einer Strafe, gerade heute mit etwas zu beginnen, was schon das ganze Jahr über schwierig war.

Belohne dich mit der Freude und dem ungemein guten Gefühl, das du nach einem Spaziergang oder nach dem Sport mit nach Hause nimmst. Frische Luft macht dich fit für den Dezember und entlüftet ganz nebenbei auch das Gehirn. Guten Start!

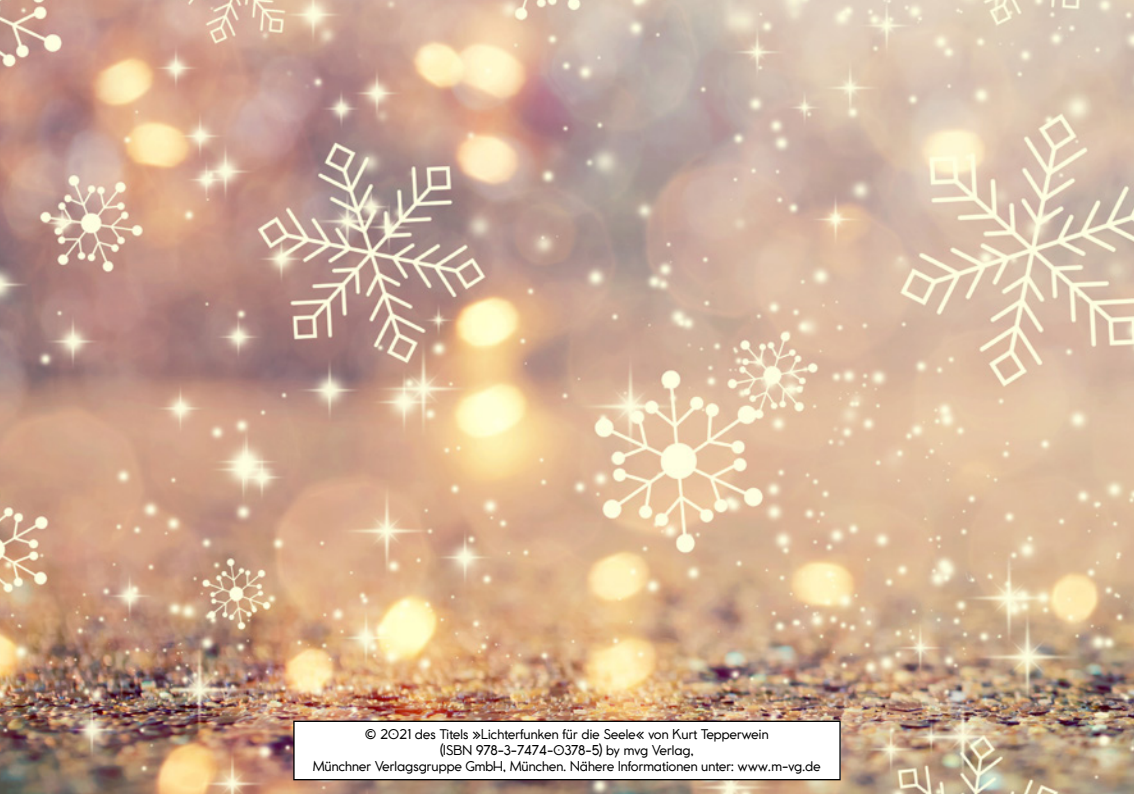
Weihnachtslieder: älter als wir

Alle wollen lange leben, aber keiner will alt werden. Um das Altern etwas angenehmer zu gestalten, braucht es Bewegung. Heute ist ein guter Anlass, den Kreislauf so richtig in Schwung zu bringen: Laufe fünf Sekunden lang, so schnell du kannst. Danach kurz rasten. Wiederhole dies dreimal.

Das ist eine meiner täglichen Alters-Vorsorgen, die sich bestens bewährt hat. So gehst auch du gestärkt zum Weihnachtseinkauf, kannst am bevorstehenden Christkindlmarkt am Glühweinstand sündigen und mit gutem Gewissen ein paar Plätzchen mehr verdrücken.

Weitere Tipps für mehr Bewegung:

- Parke weit weg von Einkaufszentren und Geschäften.
- Nimm immer die Treppe statt den Lift.
- Wünsche dir zu Weihnachten einen Hometrainer oder ein Trampolin.
- Schreibe einen Seelen-Wunschzettel: »Wünsche mir Begeisterung für Bewegung«.
- Der Weg des geringsten Widerstands führt vom Kühlschrank direkt auf die Couch. Die längeren Wege sind lehrreicher und eben auch gesünder.



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



2

Tag der Dankbarkeit

Ich ernenne den heutigen Tag zum offiziellen Tag der Dankbarkeit, obwohl es grundsätzlich keinen Tag gibt, an dem es keinen Grund gäbe, dankbar zu sein. Wer dankbar auf den Tag blickt, wird keinen Groll verspüren, ganz gleich, was ihm widerfährt. Die rebellischen Zeiten sind passé! Wohlwollen, Vertrauen, Einverständnis und Aussöhnung sind gefragt, auch wenn die Umstände dagegensprechen. Und warum sprechen sie dagegen? Weil du dagegen, also gegen etwas bist!

Neben einem Dafür und Dagegen gibt es auch noch die goldene Mitte, aus der heraus es sich am besten lebt. Niemand hindert dich daran, sie einzunehmen. Du musst nicht mit allem einverstanden sein, was aber kein Grund für Abwehr und Trotz ist. Wenn du nicht in der Ablehnung stecken bleibst, erkennst du, dass in jedem Augenblick auch Dankbarkeit lebt. Warum also nicht heute damit beginnen, jeden Tag für alles dankbar zu sein?

Dankbarkeit kann man nicht lernen. Ein offenes und liebevolles Herz ist für alles dankbar, was ihm das Leben beschert.