



Achtsames Weihnachtsgeschenk für dich und deine Lieben

Das Zusammenkommen mit Familie und Freunden war – um es milde auszudrücken – dank der Covid-19-Pandemie ein wenig schwierig, und es ist kein Geheimnis, dass viele von uns herzliche Umarmungen und enge, gemütliche Momente mit unseren Lieben längst überfällig sind. Da viele von uns aus vielen Gründen immer noch nicht reisen können, um ihre Familie zu besuchen, wird es besonders wichtig, mit ihnen in Kontakt zu treten und Geschenke und Geschenke zu teilen, um sie wissen zu lassen, dass Sie an sie denken. Wenn es dieses Jahr schwierig war, eine schöne gemeinsame Zeit zu planen, oder Sie sich nicht sicher …



Das Zusammenkommen mit Familie und Freunden war – um es milde auszudrücken – dank der Covid-19-Pandemie ein wenig schwierig, und es ist kein Geheimnis, dass viele von uns herzliche Umarmungen und enge, gemütliche Momente mit unseren Lieben längst überfällig sind. Da viele von uns aus

vielen Gründen immer noch nicht reisen können, um ihre Familie zu besuchen, wird es besonders wichtig, mit ihnen in Kontakt zu treten und Geschenke und Geschenke zu teilen, um sie wissen zu lassen, dass Sie an sie denken. Wenn es dieses Jahr schwierig war, eine schöne gemeinsame Zeit zu planen, oder Sie sich nicht sicher sind, wann Sie Freunde das nächste Mal persönlich treffen werden, kann ein durchdachtes Geschenk Ihnen helfen, in Verbindung zu bleiben, auch wenn Sie getrennt sind.

In diesem speziellen Blog haben wir 10 verschiedene Arten von Menschen zusammengefasst, die viele von uns in unserem Leben haben; der Freund, der sich mehr entspannen muss; der Yogi; der Feinschmecker; der Öko-Krieger und natürlich die Kinder in Ihrem Leben. Sie finden dieses Jahr nachhaltige, umweltfreundliche und schöne Geschenke, die Ihren Lieben zeigen, dass Sie wirklich an sie gedacht haben. Egal für wen Sie einkaufen, wir sind sicher, dass Sie die perfekten Geschenke und inspirierenden Strumpfüller finden, die sie zum Lächeln bringen.

Kaufen Sie unsere unverzichtbare Auswahl an Meditations- und Wellnessgeschenken: Ermutigen Sie Ihre Freunde und Familie, in Selbstfürsorge und Verkörperung einzutauchen – alles sorgfältig ausgewählt und mit unseren ethischen und umweltfreundlichen Lieferanten entwickelt, um diese festliche Einkaufssaison zu bedenken.

(Link entfernt)

1. Für den Freund, der Stress abbauen muss

Wenn das *ähm* ‚Freund‘ wer Stress abbauen muss, sind Sie selbst, dann gönnen Sie sich auf jeden Fall so schnell wie möglich diese entspannenden und stärkenden Geschenke (denn Ihre Freunde und Familie würden sich bestimmt auch freuen, Sie weniger gestresst zu sehen!) (Link entfernt), mit einer Mischung aus Weihrauch, Patchouli und Thymian sowie einem Hauch von Eukalyptus, Zeder, Zimt und Lorbeer, um die Sinne zu

beruhigen. Die Geschenktube ist recycelt und die Kerze aus natürlichem Sojawachs, sodass Sie sich darauf verlassen können, dass Sie sowohl die Umwelt als auch den Beschenkten schonen. Um etwas zu trinken, wähle das *Pukka Bio Aqua Herbs Kamille Relax* Mischung – eine blumige Mischung aus Kamille, Ashwagandha und Lavendel, die unter anderem Angstzustände und Stress lindert, die Verdauung anregt und das Nervensystem stärkt.

2. Für Teeliebhaber

Schenken Sie der Person, die von Tee und allen beruhigenden Dingen besessen ist, die (Link entfernt), komplett mit 42 Kräutertees in einer nachhaltigen Bambusbox – 100 % vegan, ethisch hergestellt und aus biologischem Anbau. Oder wenn Sie diese Vorweihnachtszeit verschenken, entscheiden Sie sich für die (Link entfernt)! Helfen Sie ihnen, ihren Tee unterwegs mit dem *S'ip By Swell Thermobecher* in sauberem Schiefer, der vor allem BPA-frei ist und aus Edelstahl besteht.

(Link entfernt)

3. Für den Yogi

Bei Yogamatters ist es nicht schwer, etwas zu finden, das Ihr Yogi-Freund lieben wird! Um ihnen etwas Nachhaltiges und Anderes zu schenken, das sie lieben werden, schnapp dir das *Yogamatters Meditationskissen aus Bio-Baumwolle*, und der *Yogamatten Yogamatte aus Bio-Baumwolle* um zu helfen, dass sich ihre Praxis umweltfreundlicher und biozertifiziert anfühlt! Von indischen Handwerkern handgewebt und natürlich saugfähig, ist es perfekt für eine entspannende und dynamische Praxis. EIN (Link entfernt) ist auch mit dem Yogi-Freund immer eine sichere Sache.

(Link entfernt)

4. Für den Freund, der nicht gut schläft

Haben Sie einen geliebten Menschen, der nicht gut schlafen kann? Der Freund, der immer müde und erschöpft wirkt oder sich mehr um seine Entspannungszeit kümmern muss? Für diejenigen, die es schwierig finden, einzunicken, schenken Sie ihnen das *Thought Tabbie Bedruckte Augenmaske* in Marine, das superweich und umweltfreundlich ist und dem Körper helfen kann, in einen optimalen Tiefschlaf zu gelangen, indem es nachts überschüssiges Licht ausblendet. Vor dem Schlafengehen werden sie das lieben (Link entfernt), entwickelt, um nicht nur das Einschlafen zu verbessern, sondern auch die allgemeine Schlafqualität. Olverum sagt: *„Wissenschaftlich formuliert, um im Einklang mit Ihrem natürlichen nächtlichen Schlafzyklus zu arbeiten, unterstützt und verbessert die exakt ausgewogene Duftentwicklung der wichtigsten Inhaltsstoffe jede der vier Schlüsselphasen des Schlafs. Nur zwei Spritzer auf die Bettwäsche können Sie in einen störungsfreien Schlaf versetzen, die gesundheitlichen Vorteile des Tiefschlafs verbessern und Ihr Energieniveau tagsüber steigern.“*

5. Für den Freund, der anfangen möchte zu meditieren

Die Vorteile der Meditation sind mittlerweile bekannt; Stress und Angst reduzieren, den Fokus verbessern, das Selbstmitgefühl stärken und das Gehirn buchstäblich neu verdrahten. Wenn Ihr Freund also eine Meditationspraxis beginnen möchte, geben Sie ihm ein paar wichtige Dinge, um ihn zu unterstützen. (Link entfernt) ist eine großartige Möglichkeit, eine Meditationspraxis zu beginnen und mit ihr konsistent zu sein (wo der größte Vorteil liegt). Jack Kornfield zeigt Ihnen mit sechs geführten Meditationen, wie einfach es ist, eine Meditationspraxis zu beginnen und durchzuhalten, damit die Vorteile der Meditation in das tägliche Leben einfließen können. Um das Meditieren angenehmer zu gestalten, schenken Sie ihnen das (Link

entfernt) und der *Yogamatters Hanf Zabuton* für ein bisschen extra Komfort für die Knöchel und viel nachhaltige Güte. Wenn du ein Yoga-Set ausprobieren möchtest, das dir alle wichtigen Dinge bietet, die du brauchst, unser Meditations-Yoga-Kit für Zuhause ist eine einfache Wahl.

6. Für den Feinschmecker

Für den Freund, der gerne kocht, *Der achtsame Feinschmecker* wurde von Heather Thomas geschrieben – einer ‚Umwelt-Foodie auf einem ganzheitlichen Weg, die sich dafür einsetzt, positive Veränderungen zu bewirken, die Verbindung mit der Natur zu pflegen und die Art und Weise, wie wir essen, zu verändern‘. Dieses schöne Rezeptbuch enthält mundgerechte philosophische Notizen, bedeutungsvolle Fragen, fröhliche Rituale und ein Festmahl vegetarischer Rezepte, die Körper und Geist gleichermaßen profitieren. (Link entfernt) ist eine weitere großartige Option für bewussteres Kochen und ist ein preisgekröntes Rezeptbuch mit über 200 schnellen und nachhaltigen Rezepten mit minimalem Spülaufwand.

7. Für den Mann in deinem Leben

Für Männer kann es notorisch schwierig sein, Geschenke zu kaufen, aber zum Glück haben wir diese Basis abgedeckt. Für den Mann, der Yoga praktiziert, wird er das lieben (Link entfernt), hergestellt aus weicher, zertifizierter Bio-Baumwolle und Bambus und dem nachhaltigen (Link entfernt). Wenn er seine Flexibilität verbessern möchte, schenken Sie ihm das (Link

entfernt) Handbuch, komplett mit einer 30-Tage-Challenge, um im Handumdrehen mehr Flexibilität und weniger Stress zu fördern.

(Link entfernt)

8. Für den Öko-Krieger

Für den Freund, der Hanf trug und wiederverwendbare Tragetaschen trug *Vor* es war cool, Yogamatters hat jede Menge umweltfreundliche Yogakleidung und Ausrüstung, um ein grüneres Leben zu unterstützen. Fülle das Self-Care-Set deines Freundes mit (Link entfernt), inklusive einer cleveren Kombination aus antibakteriellem Magnesium und Natriumbicarbonat für ganztägigen Geruchsschutz, *ohne* hormonstörende Chemikalien, die so viele andere unnatürliche Deodorants enthalten. Hinzu kommt die (Link entfernt), mit einer aufhellenden und fleckentfernenden Mischung, die den Mund in den meisten Supermarkt-Zahnpasten ohne giftige Chemikalien reinigt. Schließlich, für weitere Ideen zur Rettung des Planeten im Alltag, wählen Sie (Link entfernt) von Jen Chillingsworth, die uns zeigt, wie wir umweltfreundliche Reinigungsprodukte herstellen, Vintage-Möbel kaufen, hausgemachten Mottenschutz herstellen, ein natürliches Schönheitsregime verbessern und ethische Weihnachtsdekorationen herstellen.

9. Für die Kinder

Gute Gewohnheiten beginnen in einem frühen Alter, und je früher wir Kindern helfen können, gesunde, bewusste Entscheidungen zu treffen, desto mehr werden sie befähigt, diese positiven Gewohnheiten ein Leben lang mit sich zu tragen. Gib den Jungs die Yogamatters Öko-Yoga-T-Shirt und passende schwarze Shorts, und beschenke Mädchen die Öko-Leggings mit hohem Bund und Öko-Yoga-Oberteil mit kurzem Schnitt. Das

Beste daran ist, dass jedes Teil dieser Kinderkleidung aus einer Mischung aus Bio-Baumwolle und TENCEL Modal und Elastan besteht - im Wesentlichen ist sie also atmungsaktiv, dehnbar und langlebig, ohne juckende Etiketten oder Etiketten! Um ihnen den Einstieg in ihre Yoga-Reise zu erleichtern, sende ihnen die (Link entfernt) mit 50 Alltagsposen für ruhige, glückliche Kinder und (Link entfernt)

(Link entfernt)

10. Für dich

Da Sie mit all Ihren Gaben so großzügig waren, ist es nur richtig, dass Sie sich auch selbst behandeln. Was würdest du wählen? Das neue *Binny Bolster nach Maß von Yogamatters*? Die (Link entfernt) für gemütliche Abende? Oder vielleicht die (Link entfernt) mit göttlicher Rosengeranie, Neroli und Lorbeer. Vielleicht ein paar Strumpfwaren? Versuchen Sie, in diesem Jahr ein paar Wellness-Must-Haves zu Ihrer Liste hinzuzufügen.

**Das ganze shoppen Yogamatters
Weihnachtsgeschenk-Guide und erhalten Sie
perfekte Geschenke, die Sie in dieser Saison mit
Sicherheit zum Lächeln bringen. Bestellen Sie
frühzeitig, um Lieferverzögerungen zu
vermeiden!**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki