



Adventszeit - bewusst erleben

Ja, das ist so leicht dahin gesagt.

Wir sind alle mitten in den Weihnachtsvorbereitungen. Geschenke finden, Christkindlmärkte besuchen, Weihnachtsfeiern absolvieren, To-Do-Listen abhaken, Weihnachtsputz erledigen, Erwartungen erfüllen, einfach mit allem fertig werden!

Doch das Wichtigste vergessen wir dabei in diesen Trubel:

Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen.

Deswegen wollen wir Ihnen mit diesem Newsletter ein paar Tipps & Tricks gegen den Stress in dieser Jahreszeit, einen Menüvorschlag für Ihr persönliches Festessen sowie die Chance auf ein Geschenk für sich selbst zukommen lassen!

Wir wünschen auf alle Fälle eine besinnliche und

köstliche Weihnachtszeit!!

Ihr LAND-LEBEN Team



Stress keine Chance geben!

Anbei unsere **LAND-LEBEN**-Tipps für eine möglichst besinnlicher Zeit.

Tipps 1: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

Das gute an der kalten Jahreszeit: es ist relativ früh finster, der Impuls zum Ausruhen ist dadurch früher da. Auch wenn nicht immer möglich, versuchen Sie die innere Uhr etwas daran anzupassen.

Tipps 2: Planen Sie tägliche Entspannungszeiten ein.

Und wenn es nur 5 Minuten sind, etwas zur Ruhe kommen und kurz inne halten gibt uns wieder mehr Kraft für den Alltag.

Tipps 3: Bewegen Sie sich.

Raus in die frische Luft! Eine schnelle Runde kurbelt den Kreislauf an bringt wieder frische Energie.

Tipps 4: Lachen Sie.

Denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin!

Tipp 5: Rechtzeitig um Geschenke kümmern.

Und selbst wenn es nicht das vermeintlich perfekte Geschenk ist: der Gedanke zählt und auch kleine Freuden sind etwas wunderbares.

Tipp 6: Freuen Sie sich auf das Fest.

Denn es wird ein schönes werden, mit Nachsicht, Ruhe und Gelassenheit. Nichts muss reibungslos laufen, auch Hoppalas und Ungeplantes darf passieren, es soll ein Fest für Sie sein!



LAND-LEBEN Weihnachtsmenü

Haben Sie schon Ihr **Weihnachtsmenü** im Kopf?
Klassisch und traditionell? Oder eine moderne Version?

Falls Sie noch auf der Suche nach passenden Ideen seid:

LAND-LEBEN hat sich heuer ganz bewusst für ein fleischloses und nicht zu üppiges Menü entschieden.

Als Vorspeise gibt es eine leichte **Lachssuppe** im skandinavischen Stil, gefolgt von einem **Knusper Kabeljaufilet** auf Spinat, als süßes Highlight gibt es zum Abschluss **Kirsch-Topfenknödel**.

Deftig muss nicht immer sein, wir schätzen heuer
die leichte Küche mit schnellen Zubereitungszeiten und ganz viel Genuss.

Einfach köstlich!



Finnische Lachssuppe

*unkompliziert, cremig und
voll mit frischen Zutaten!
Perfekt für alle, die auf
Wohlfühlküche mit
skandinavischem Flair
stehen.*

[zum Rezept](#)



Knusper Kabeljaufilet

*easy gemacht, super
lecker! Saftiger Fisch,
knusprige Kruste und
cremiger Spinat – das
perfekte Gericht für einen
entspannten Abend.*

[zum Rezept](#)



Kirsch - Topfenknödel

*leichte und süße
Topfenknödel, verführen
mit leckerer Kirschsauce -
auch mit Vanilleeis eine
Wucht!*

[zum Rezept](#)

50 Jahre LAND-LEBEN

Mit viel Innovation, Kreativität und einer soliden Portion Tradition hat sich
LAND-LEBEN über die Jahre hinweg als Ihr verlässlicher Partner in der Küche
etabliert.

Zu unserem Jubiläum verlosen wir wöchentlich großartige Preise.
Seien Sie dabei und schauen Sie auf **Instagram**, **Facebook** oder unserer
Webseite vorbei!

VIEL GLÜCK!

Zum Gewinnspiel

Wir wünschen Ihnen eine **besinnliche Adventszeit**,
erholsame Feiertage, viele schöne Augenblicke und
einen guten Start ins neue Jahr!



LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH

Gewerbepark 1, 5102, Anthering

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)