



BE mom and fit

# Adventskalender

20 Türchen für  
*dich*

Damit du gut durch die  
Adventszeit kommst

Mehr Gesundheit, mehr Kraft  
mehr Beweglichkeit





# Adventskalender 2025

## Dein 20 Tage Mini-Mama-Reset

In kleinen, erfolgreichen Mini-Schritten zu mehr Verbundenheit mit deiner Körpermitte, Wohlbefinden, Energie & Selbstfürsorge.

**Für alle Feiertags-gestressten Mamas die sich selbst in dieser Zeit nicht verlieren wollen.**

Jeden Tag, höchstens 5 Minuten  
Der Fokus liegt auf deiner Körpermitte und bestehend aus

- Mini- Moves
- Achtsamkeit
- Entspannung





# Adventskalender 2025

## Ablauf der nächsten 20 Tage

Schau dir das Kick-Off Video an. **Link zum Kick-Off:**

<https://us02web.zoom.us/rec/share/dEmwu9rngCIIJdGP1oXKLx762dnRngP0DZNwVpmw2oQo7QD1Zf9O5gpTai5l4vbs.yN67mHCzEykedAZs>

Passcode: H&!1hOBR

Du hast alle Türchen in diesem PDF.

Jede Seite ein Türchen

⚠ Schau schon am Vorabend in das kommende Türchen, damit du die Morning-Challenges nicht verpasst.

Türchen zu denen ein Video gehört, enthalten den Link (du bekommst ihn am Vorabend aber auch via E-Mail zugesendet)

Jede Tageschallenge lässt sich easy in den Tag integrieren und dauert höchstens 5 Minuten.

👀 Innerhalb der Türchen sind kleine Adventsüberraschungen hinterlegt, genau hinschauen lohnt sich!

*Los geht's!*

# TÜRCHEN NR 1

## Mini Challenge

### 60 Sekunden Bauchatmung

Lege die Hände auf deinen Bauch und atme 60 Sekunden lang tief in deinen Bauch ein und wieder aus.

#### Warum?

Aktiviert dein Nervensystem, entlastet Beckenboden & Core



#### Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/TPI-xntPBdMNK7jD0qJry82Asbv8Zc-MS124yGZMy96SMx5gICNfh1zZDhec6\\_E0.BuhGeZreMh9pPjMg](https://us02web.zoom.us/rec/share/TPI-xntPBdMNK7jD0qJry82Asbv8Zc-MS124yGZMy96SMx5gICNfh1zZDhec6_E0.BuhGeZreMh9pPjMg)  
Passcode: nQ9dU#IS

🧐 Im Tupler Technik Videokurs eine Basisübung. Der Startschuss für alles quasi. Dein Rabattcode für deine funktionale Mitte: BEcored2526 (15% auf den Kurspreis)

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 2

## Mini Challenge

### Wake-Up Call für deinen Bauch

Sanfte Squeezes schaffen eine Verbindung und wecken sanft den tiefen Bauchmuskel. Mit ihm die gesamte Coremuskulatur



Der Link zum Video:  
[https://us02web.zoom.us/rec/share/wWfv1plf3CDr-ljzZKAi5EVJJJNE7lByhVmXPsoR-SqTZSt58SD2gCFdrZWn2nkM.YvgFg2\\_d91BETSXr](https://us02web.zoom.us/rec/share/wWfv1plf3CDr-ljzZKAi5EVJJJNE7lByhVmXPsoR-SqTZSt58SD2gCFdrZWn2nkM.YvgFg2_d91BETSXr)  
 Passcode: EpH=&A60

Ein Element welches du im Tupler Technik Videokurs viel bewusster und tiefgehender einsetzt, im Kampf gegen deine Rektusdiastase!

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---



# TÜRCHEN NR 3

## Mini Challenge

### Mama Mobilizer

Perfekt für einen mobilisierten und sanft animierenden Start in den Tag. Du kannst die heutige Challenge noch im Bett machen, bevor du aufstehst. Oder aber irgendwann am Tag oder Abend, so wie es für dich am besten passt.



Der Link zum Video:

<https://us02web.zoom.us/rec/share/FF18sSKsikMx9aJzgyu1JjA2RCPnug151S48m8YXuGpFs-3ilJcnsfhErUNoGjJA.uJC1igTGgch6LlrO>

Passcode: Bv=LiM91

💡 Perfekt für den Morgen- im BE mom and Shine Kurs (Start: 05.01.26) gibt es jede Woche 15-20 Minuten Mobilisation. Lass dir deinen gesunden und achtsamen Start ins Jahr 2026 nicht entgehen! Mit dem Code Beshiney26 erhältst du 10€ Rabatt auf deinen 8-Wochen Kurs!

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 4

## Mini Challenge

### *Not always perfect*

Notiere 4-5 Dinge, die heute mal nicht perfekt sein müssen!

Wir stehen oft genug unter dem Druck immer perfekt sein zu müssen! Heute ist dein  
**Nicht perfekt Tag**



**Was heute mal nicht perfekt sein muss:**

---

---

---

---

*Platz für  
Gedanken*

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 5

## Mini Challenge

### Hello Beckenboden

Finde deinen ersten Zugang zum Beckenboden und lerne nicht nur das An-sondern auch Entspannen.

Nur wer weiß wo Muskeln sind, kann diese auch kräftigen.



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/  
share/11MesGi5M-](https://us02web.zoom.us/rec/share/11MesGi5M-FG4DsthMYqhkGoiw0cpSPdh4300fSffS00XjWSIFN-9YRay0fK0C54.cAjlKYNgs0sSsbY6)

[FG4DsthMYqhkGoiw0cpSPdh4300fSffS0  
0XjWSIFN-9YRay0fK0C54.cAjlKYNgs0sSs  
bY6](https://us02web.zoom.us/rec/share/11MesGi5M-FG4DsthMYqhkGoiw0cpSPdh4300fSffS00XjWSIFN-9YRay0fK0C54.cAjlKYNgs0sSsbY6)

Passcode: ii1Sr.!0

Im BE mom and shine Kurs lernst du Übungen kennen, die den Beckenboden ganz natürlich mitnehmen und kräftigen. Die Mobilisierungseinheiten sind darauf ausgelegt Entspannung ins Becken zu bringen

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 6

## Mini Challenge

### *Sanfte Ausdauer Auszeit*

Gehe 10 Minuten spazieren. Wenn das heute nicht möglich ist, dann gehe 2x 5 Minuten auf der Stelle. Versuche die Schrittfrequenz so zu halten, dass sich Puls- und Atemfrequenz leicht erhöhen



Ausdauer als Kraftquelle

*Platz für  
Gedanken*

---

---

---

---



# TÜRCHEN NR 7

## Mini Challenge

### Wasser Boost

Trinke 1 Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen. Wenn du etwas für dein Bindegewebe und noch mehr Energie tun willst, dann trinke das Wasser lauwarm mit einem Spritzer frischer 🍋



Du möchtest mehr für dein Bindegewebe tun und deine Ernährung dauerhaft bunter und vollwertiger gestalten? Bei BE mom and shine begleite ich dich mit einem umfassenden Ernährungsguide. Inklusive kleiner, leicht umsetzbarer Challenges 😊

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 8

## Mini Challenge

### Body Check- mal anders

Eine Minute Ganzkörper-Spiegel ohne Blick auf Pölsterchen, Bad Hair Day und Cellulite! Heute geht's nur um die Haltung. 30 Sekunden nur anschauen während du locker stehst. Dann 30 Sekunden Aufrichten, Wirbelsäule lang machen, Knie weich, Becken ausrichten, halten.



Nur wahrnehmen: wie fühlt sich die Aufrichtung an? Kannst du hier halten? Merkst du deine Coremuskulatur? Oder vielleicht den Po? Was spürst du?

Körperwahrnehmung ist der Startpunkt für die Rektusdiastase- und Beckenboden-Arbeit

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 9

## Mini Challenge

### Mama Streck

Für mehr Platz im Brustkorb. Wichtig sind tiefe Atemzüge. Im Video zeige ich dir, wie es geht. Verweile ruhig 20 Sekunden pro Seite, während du bewusst in deine gestreckte Seite rein atmest.



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/  
EI1CUUScSJ4L41WoskryqMV3B\\_-  
WylFPEgrvDte9RtdZo4ZUsXBrEyHnQtaWI  
u44.06CbkJjy28tx9Hag](https://us02web.zoom.us/rec/share/EI1CUUScSJ4L41WoskryqMV3B_-WylFPEgrvDte9RtdZo4ZUsXBrEyHnQtaWIu44.06CbkJjy28tx9Hag)  
Passcode: d3CeF&8&

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 10

## Mini Challenge

### Digital Detox

Dein Handy einfach mal auf Flugmodus? Heute ja! Einen Zeitpunkt am Tag gibt es immer, an welchem das Handy mal beiseite gelegt werden kann. Stell dein Handy 30 Minuten auf lautlos oder besser noch auf Flugmodus und lege es beiseite.



Entspannungseinheiten im BE mom and shine Kurs helfen, solche Momente regelmäßig zu schaffen

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---



# TÜRCHEN NR 11

## Mini Challenge

### 🔥 Sexy Slide 🔥

Deine Körpermitte ist (noch) nicht belastbar? Die Rektusdiastase groß oder die Senkungsbeschwerden immer wieder spürbar?

Dann kommt hier eine super Anpassung für deinen Alltag! Schnell zum Video, mitmachen und adaptieren!



Der Link zum Video:

<https://us02web.zoom.us/rec/share/jNDrHTZTpmYBialeUeuoH1vCQ00pH4bHw5C4St1w504tl22XtEj-yMgmqgntnQTg.deWleUcggU77KPuS>  
Passcode: A9JIWCP?

💡 Im Tupler Technik Videokurs lernst du, was du genau wann anpasst, um deine Rektusdiastase zu schließen! Der Kurs ist nur bis Ende Januar buchbar und die Plätze sind begrenzt. Du hast exklusiv Zugang und erhältst zusätzlich zu deinen 15% Rabatt (BEcored2526) noch einen flexibel buchbaren persönlichen Video-Termin mit mir (buchbar nur direkt bei mir und nur bis zum 20.12.25, schreib mir eine E-Mail mit "TT Video Kurs mit Termin

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 12

## Mini Challenge

### Hips don't lie

Deine Hüfte ist ein wesentlicher Faktor bei der Beckenbodengesundheit. Eine lockere Hüfte hilft aber auch bei der Aufrichtung und sorgt dafür dass die gesamte Tiefenmuskulatur besser arbeiten kann. Also Mama- wackel mit die Hüfte und mach mit!



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/TuIJUG-9jWrm3lXwRoNb5VTInKyjpTmo-wJecJ9FBQe0AdImf0-3FgQ-uxWRDLrF.x7kuXxCL\\_jFfy16d](https://us02web.zoom.us/rec/share/TuIJUG-9jWrm3lXwRoNb5VTInKyjpTmo-wJecJ9FBQe0AdImf0-3FgQ-uxWRDLrF.x7kuXxCL_jFfy16d)

Passcode: D2t44\*&#

Hüftmobility ist ein wesentlicher Bestandteil von BE mom and shine. In dem 8- Wochen online Programm sind viele weitere Übungen enthalten die deine Hüften geschmeidig und den Beckenboden stark machen!

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 13

## Mini Challenge

### Mama-Erfolgscheck

Was hat sich seit Tag 1 des Adventskalenders für dich verändert. Was konntest du umsetzen, was fiel dir eher schwer? Mach dir Notizen zum dem, was hinter dir liegt, aber auch, was du bis Tag 20 noch erreichen willst. Und niemals vergesse: du bist großartig, genau so, wie du bist!



#### Dein Recap und deine Ziele:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du möchtest bei deiner Reise im Austausch mit Anderen sein, Gleichgesinnte die sich gegenseitig motivieren, pushen aber auch trösten, wenn mal was nicht so läuft? In der WhatsApp Gruppe bei BE mom and shine, aber auch im Tupler Technik Video Kurs passiert genau das!

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 14

## Mini Challenge

### Everything is connected

Deine Hüfte ist ein wesentlicher Faktor bei der Beckenbodengesundheit. Eine lockere Hüfte hilft aber auch bei der Aufrichtung und sorgt dafür dass die gesamte Tiefenmuskulatur besser arbeiten kann. Also Mama- wackel mit die Hüfte und mach mit!



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/  
FDA6NDqlwqK0nl3P5gJHFSAABp\\_ZS8rG  
hL-  
yn7pywCeHZ54OpVgWW9GiU748S96U.X  
3DZaQvCWgr6-PbQ](https://us02web.zoom.us/rec/share/FDA6NDqlwqK0nl3P5gJHFSAABp_ZS8rGhL-yn7pywCeHZ54OpVgWW9GiU748S96U.X3DZaQvCWgr6-PbQ)  
Passcode: yv1aPT#\$

Die Kombi machts! Tupler & BE mom and shine verbinden beides. Was die Beiden noch verbindet: es gibt sie einmalig und nur mit begrenzten Plätzen. Und Beide sind super Weihnachtsgeschenke, falls deine Liebsten noch nicht wissen, was sie dir schenken sollen 😊

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 15

## Mini Challenge

### Familien- "Shake it out"

Familie geschnappt, Lieblingsmusik aufgedreht und 3  
Minuten tanzen, schütteln, lachen.  
Und vielleicht haben dann alle noch Lust auf eine zweite  
Runde...



Platz für  
Gedanken

---

---

---

---



# TÜRCHEN NR 16

## Mini Challenge

### Mama Meal Boost

Heute wirds bunt auf deinem Teller! Such dir eine deiner heutigen Mahlzeiten aus, zu der du 3 verschiedene Gemüsesorten mit 3 unterschiedlichen Farben hinzufügst  
Je bunter die Nahrung, desto besser für deine Zellgesundheit und das Bindegewebe- Lass es dir schmecken



Ernährung ist ein wichtiger und großer Bestandteil im BE mom and shine Kurs. Dort erhältst du einen 48-Seitigen Ernährungsguide mit umfassenden Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung bei Beckenboden- und/oder Rektusdiastasethematik, Rezepte, Challenges und Tipps für mehr Wohlbefinden.

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 17

## Mini Challenge

### *Squeeze and hold*

Dein Korsettmuskel ist ein wesentlicher Faktor im Kampf gegen die Rektusdiastase, aber auch für deine schmale Taille! Nachdem du ihn in Türchen Nr. 2 geweckt hast, ist es nun Zeit für eine erste Kräftigung! Wie das geht, erkläre ich dir im Video!



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/aSomENiXbMGApOWBz4fiv71qRrD\\_hzAi4WDn5WtAjvO4SSwCRKsHK2VxiVcLXpWV.PqSKLIf9Kb4pd8Q4](https://us02web.zoom.us/rec/share/aSomENiXbMGApOWBz4fiv71qRrD_hzAi4WDn5WtAjvO4SSwCRKsHK2VxiVcLXpWV.PqSKLIf9Kb4pd8Q4)  
Passcode: 7nm\*9v1!

Hier erhältst du exklusiv Einblick in die Welt der Tupler Technik! Ein großer Baustein ist die Kräftigung des Korsettmuskels und damit auch des Bindegewebes, welches für die Lücke verantwortlich ist. Wie das alles zusammenhängt und wie dein Trainingsplan aussehen sollte, erfährst du im Tupler Technik Video Kurs

*Platz für  
Gedanken*

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 18

## Mini Challenge

### Mama- Relax

Hier kommt sie, deine kurze Entspannungseinheit bevor das Weihnachtschaos so richtig startet. Nutze am besten Kopfhörer, damit du alles Andere um dich herum ausblenden kannst. Und jetzt lass einfach los und genieße!



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/KhFYEX6ee4f7rXPvM4X-JwrKFz3PHUkMyJxNKN\\_L2R-obhC0w00LWHo0sJuiPPBS.5ZMIXYpAl1B2W4ED](https://us02web.zoom.us/rec/share/KhFYEX6ee4f7rXPvM4X-JwrKFz3PHUkMyJxNKN_L2R-obhC0w00LWHo0sJuiPPBS.5ZMIXYpAl1B2W4ED)

Passcode: \*ij#^4vH

Du willst mehr Entspannungstechniken, mehr Meditation, mehr kleine Auszeiten mit sanfter Musik um Kraft zu tanken oder für einen besseren Schlaf? Im BE mom and shine Programm erhältst du jede Woche eine neue Entspannungseinheit, die du 14 Tage lang nutzen kannst. 8 Wochen lang , jeden Tag so oft du willst.

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 19

## Mini Challenge

*All I want is...*

Wenn wir uns nichts vornehmen, können wir auch nichts erreichen. Daher nimm dir kurz 2-5 Minuten Zeit um dir zu überlegen, welche 3 Dinge du dir 2026 für deinen Körper wünschst

**Dein Wünsche für 2026:**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

BE mom and shine und Tupler starten genau da: nachhaltige Veränderung!

*Platz für  
Gedanken*

---

---

---

---

# TÜRCHEN NR 20

## Mini Challenge

### Mini-Workout

Dich kurz spüren, deinen Atem, dein Herz. Lächelnd auf die Matte fallen während du innerlich und äußerlich glitzerst! Kein großer Aufwand, keine 60 Minuten +! 2 Minuten und dennoch effektiv und befreiend. Ab auf die Matte!



Der Link zum Video:

[https://us02web.zoom.us/rec/share/qEENJZf8CPA4g\\_a4LtCMsQM4JJPo5yTAQCxTWmT-8g82nqY4zghuHF6BeSUyiQjx.XbXDE\\_MzpQonIEUt](https://us02web.zoom.us/rec/share/qEENJZf8CPA4g_a4LtCMsQM4JJPo5yTAQCxTWmT-8g82nqY4zghuHF6BeSUyiQjx.XbXDE_MzpQonIEUt)  
Passcode: M1+\*hotS

Wenn sich das gut anfühlt- Dann ist BE mom and shine dein nächster Schritt!

Platz für  
Gedanken

---

---

---

---



# ✨ Du hast es geschafft – 20 Tage Mini-Momente nur für dich! ✨



Dich hoffe, diese kleinen Impulse haben dir durch die Adventszeit geholfen:

mehr Achtsamkeit, ein stärkerer Körper, ein ruhigeres Nervensystem – und vor allem das Gefühl, dass DU wichtig bist.

Gerade jetzt, wenn die Feiertage kommen und alles ein bisschen stiller wird, möchte ich dich daran erinnern:

**Du darfst dich ausruhen.**

**Du darfst loslassen.**

Und du darfst voller Vertrauen in das neue Jahr starten.

Vielleicht haben dir diese Mini-Momente gezeigt, wie gut dir schon kleine Schritte tun.

Und wenn du im neuen Jahr weiter an deiner Energie, deiner Körpermitte und deinem Wohlbefinden arbeiten möchtest, begleite ich dich sehr gern weiter.

★ Für deinen Start ins neue Jahr:

✨ BE mom and shine – dein nachhaltiger 8-Wochen-Reset

Kurze, effektive Trainingseinheiten.

Mehr Energie.

Ein starker Beckenboden & Core.

Mehr Ruhe im Mama-Alltag.

Alles in nur 30 Minuten pro Einheit – alltagstauglich und machbar.

Hier entlang → [https://www.bemomandfit.de/service-page/be-mom-and-shine-8-wochen-onlinekurs-2?referral=service\\_list\\_widget](https://www.bemomandfit.de/service-page/be-mom-and-shine-8-wochen-onlinekurs-2?referral=service_list_widget)

✨ Tupler Technik® Video-Kurs – flexibel & wirksam

Für dich, wenn du deine Rektusdiastase gezielt schließen möchtest –  
ohne fixe Termine, ganz in deinem Tempo.

Hier entlang → [https://www.bemomandfit.de/service-page/tupler-technik-video-kurs-1?referral=service\\_list\\_widget](https://www.bemomandfit.de/service-page/tupler-technik-video-kurs-1?referral=service_list_widget)

🎁 Dein Dankeschön-Rabatt (gültig bis 31.12.)

Als kleines Geschenk für deine Teilnahme bekommst du exklusive Gutscheincodes für beide Programme:

✨ **BE mom and shine: BEshiney26**

✨ **Tupler Technik Video-Kurs: BEcored2526**

Nur bis 31.12. einlösbar.

💖🤝 Danke, dass du dabei warst

Ich wünsche dir ein Weihnachtsfest voller Wärme, Ruhe  
und kleiner Momente nur für dich.

Und ein neues Jahr, in dem du strahlst – von innen heraus.

Bis ganz bald, Becky und Andreas von BE mom and fit

