

Resilienz

Achtsamkeitskarte



Pause für Zwischendurch

Resilienz

Achtsamkeitskarte



DER FOKUS LIEGT DARAUFG, IN
STRESSIGEN MOMENTEN GANZ IM
HIER UND JETZT ANZUKOMMEN.

1. Starte so:

- Schritt 1: 4 Sekunden einatmen
- Schritt 2: 1 Sekunden halten
- Schritt 3: 4 Sekunden ausatmen
- Schritt 4: 1 Sekunde halten

2. Steigere so:

- Schritt 1: 4 Sekunden einatmen
- Schritt 2: 2 Sekunden halten
- Schritt 3: 8 Sekunden ausatmen
- Schritt 4: 2 Sekunden halten

Halte nach ein paar Atemzügen inne und schau, was es mit Dir macht, steigere langsam und schau stets nach Innen, wie es Dir damit geht.

Erlebnis - Workshop

„Raus aus der Tretmühle & rein ins neue Glück“

Wer kennt das nicht? Die tägliche Routine verläuft wie am Schnürchen – und genau darin liegt manchmal das Problem.

Wir drehen uns im Kreis, erledigen eine Sache nach der anderen und merken gar nicht, wie uns die immer gleichen Abläufe in eine Art Tretmühle oder sogar in ein Hamsterrad katapultieren.

Oft läuft das so schleichend ab, dass wir erst innehalten, wenn wir uns kraftlos oder überfordert fühlen. Kommt Dir das bekannt vor? An diesem Erlebnis-Workshop „Raus aus der Tretmühle & rein ins neue Glück“ bist Du herzlich eingeladen, auszusteiern und den Kreislauf zu durchbrechen!

Gemeinsam erkunden wir, warum wir oft unbewusst in diesen „Automatik-Modus“ geraten und wie die zugrundeliegenden Blockaden dafür verantwortlich sind. Die Anmeldung ist kostenfrei.

Es sind häufig tief verwurzelte Muster, die uns zurückhalten und dafür sorgen, dass wir in festgefahrenen Strukturen steckenbleiben – obwohl unser Herz nach Veränderung ruft. Dieser Workshop ist mehr als nur eine kleine „Auszeit“. Er ist die Gelegenheit, innezuhalten und bewusst Schritte in Richtung neuer Möglichkeiten zu machen.

✳ MELDE DICH JETZT KOSTENLOS ZUM WORKSHOP „RAUS AUS DER TRETMÜHLE UND REIN INS NEUE GLÜCK“ AN! ES IST ZEIT FÜR EINEN WENDEL – UND DU KANNST DEN ERSTEN SCHRITT HEUTE TUN. ✳

[HIER dabei sein](#)



„Leichter loslassen & glücklicher leben“

Jeder von uns trägt Erinnerungen, die sich über die Jahre in Form von energetischen Verbindungen in unserem Inneren verankert haben. Ob Freundschaften, Beziehungen, alte Jobs oder prägende Begegnungen – all diese Erlebnisse hinterlassen Spuren in uns.

Doch manchmal sind es gerade diese alten Verbindungen, die uns unbewusst festhalten und verhindern, dass wir weiterziehen und glücklich leben können. Sie begleiten uns unsichtbar, rauben uns Energie und können sogar wie ein emotionaler Rucksack wirken, der das Hier und Jetzt belastet. Klingt das bekannt?

In meinem Workshop „Leichter loslassen und glücklicher leben“ wollen wir gemeinsam diese alten Fäden entwirren. Durch gezielte Techniken und energetische Tools decken wir auf, welche Erinnerungen, Verbindungen oder Muster noch in Dir aktiv sind und wie sie Dich möglicherweise blockieren. Die Anmeldung ist kostenfrei.

An diesem Abend schauen wir uns genau an, welche alten Themen Dich noch stressen, ohne dass Du es vielleicht bewusst wahrgenommen hast, und lösen diese auf sanfte Weise. Oft reicht ein neuer Blickwinkel, kombiniert mit den richtigen energetischen Techniken, und es ist, als würde ein Knoten im Inneren platzen.

✳ BEREIT. BALLAST ABZUWERFEN UND EIN NEUES, FREIES LEBENSGEFÜHL ZU ENTDECKEN? MELDE DICH JETZT KOSTENFREI ZUM WORKSHOP „LEICHTER LOSLASSEN UND GLÜCKLICHER LEBEN“ AN! ✳

[HIER dabei sein](#)

Schau Dir **HIER** Feedbacks an.