

Life & Heart
BY STEFANIE MATEJA

HERZENSPPOST



AUSGABE 02

Meditation

MEDIZIN FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

WIE STRESS, ÄNGSTE UND LEERE ENTSTEHEN

Wer kennt es nicht, ständige Erreichbarkeit und unendlich lange "To do Listen" fordern uns ständig. Hinzu kommen berufliche, gesellschaftliche sowie familiäre Erwartungen und Verpflichtungen.

Wenn wir nicht aufpassen, verlieren wir in dem ganzen System die Verbindung zu uns selbst. Uns ist dann nicht mehr bewusst, ob wir noch nach unseren eigenen Gedanken und Bedürfnissen handeln oder bereits weitestgehend fremdbestimmt sind.

Die Folge: Wir fangen an, zu "funktionieren". Unterdrücken dabei unsere wahren Emotionen und Bedürfnisse. Das führt zu Stress, Unzufriedenheit, Schlaflosigkeit und Leere. Im schlimmsten Fall sogar zu Resignation, Depression oder Burn Out.

Lese dazu meinen aktuellen Blogartikel

Darin erfährst du, wie du den Einstieg in die Meditation findest, was die Wissenschaft zu Meditation herausgefunden hat und wie du Meditation fest in deinen Alltag integrieren kannst. [Link](#)

„DU WANDERST VON RAUM
ZU RAUM,
JAGEND NACH DER
DIAMANTEN HALSKETTE,
DIE SICH BEREITS UM
DEINEN HALS BEFINDET.“

RUMI



DER AUSWEG

Meditation kann dir helfen, zurück zu deinem wahren Selbst zu finden. Du wirst anfangen, deinen Körper und deinen Geist wieder zu spüren. Du nimmst Emotionen wahr und fühlst dich mit dir selbst verbunden. Das bringt dich (wieder) auf den richtigen Weg.

Mein Buchtipp

Peter Beer

Meditation - Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen

Life & Heart

NEUIGKEITEN

GESUCHT! BETA-TESTER*INNEN FÜR ONLINE GRUPPEN-COACHING- PROGRAMM

Für mein neues Online Gruppen-Coaching-programm **"Gemeinsam zum Glück"** suche ich Tester*innen, die das Coaching-programm gerne vorab durchlaufen wollen.

Ganz konkret: Du bekommst das Programm zum stark vergünstigten Preis. Im Gegenzug bist du bereit, nach jedem Modul (6 gesamt) ein ausführliches Feedback abzugeben, um das Coachingprogramm zu optimieren und es bestmöglich an die Kund*innen Bedürfnisse anzupassen.

Ziel

Mit meinem Gruppen-Coachingprogramm gehst du gemeinsam mit 4 anderen Teilnehmer*innen und mir auf eine Reise zu dir selbst. Du wirst dir bewusst über deine Überzeugungen, deine Werte und deine Ziele. Der Austausch mit der Community inspiriert und motiviert dabei zusätzlich – und du findest kreative Lösungen für deine Herausforderungen.

Es kostet Überlegung und Überwindung, ein Leben nach deinen Vorstellungen zu kreieren, aber es lohnt sich! Die Klarheit über deinen persönlichen Weg lässt dich langfristig selbstsicherer, fokussierter und gelassener werden.

Wenn das kein schönes Ziel ist!

Start und Dauer:

Das Programm startet am 14. Januar 2022 und geht über sechs Wochen. Pro Woche sind ungefähr drei Stunden einzuplanen.

Du hast Interesse und möchtest mehr zum Programm erfahren?

Dann schreibe mir gerne eine Nachricht.

Mail: info@lifeandheart.de

Messenger: 0152 037 54 619

Es sind maximal 5 Plätze verfügbar.

Die nächste Herzenspost flattert am 01.12.2021 in dein Postfach.

Darin erfährst du, wie du das Jahr 2021 entspannt mit einem Jahresrückblick/-reflexion ausklingen lässt und du dich für das neue Jahr ausrichtest.

Bis dahin alles Liebe
Deine Stefanie

