



8 Wochen für Körper, Geist und Seele

Eine achtsame energetische Begleitung für Frauen
in der Lebensmitte und in Zeiten des Umbruchs

***Von der Schattenseite zurück auf deine Sonnenseite –
sanft, klar und in deinem eigenen Tempo.***

VIELLEICHT ERKENNST DU DICH WIEDER

Wenn dein Leben funktioniert – aber du dich darin nicht mehr spürst

Du stehst morgens auf, erledigst, was erledigt werden muss, funktionierst für andere und gehst abends wieder ins Bett. Von außen läuft dein Leben weiter. Doch innerlich ist es still geworden. Beim Einschlafen denkst du schon an den nächsten Tag – und spürst wenig Vorfreude auf das, was kommt.

Vielleicht befindest du dich in einer Trennung, deine Kinder brauchen dich anders als früher, dein Beruf erfüllt dich nicht mehr oder dein bisheriges Leben passt plötzlich nicht mehr zu der Frau, die du geworden bist. Und dann tauchen die großen Fragen auf:

DIE FRAGEN DEINES HERZENS

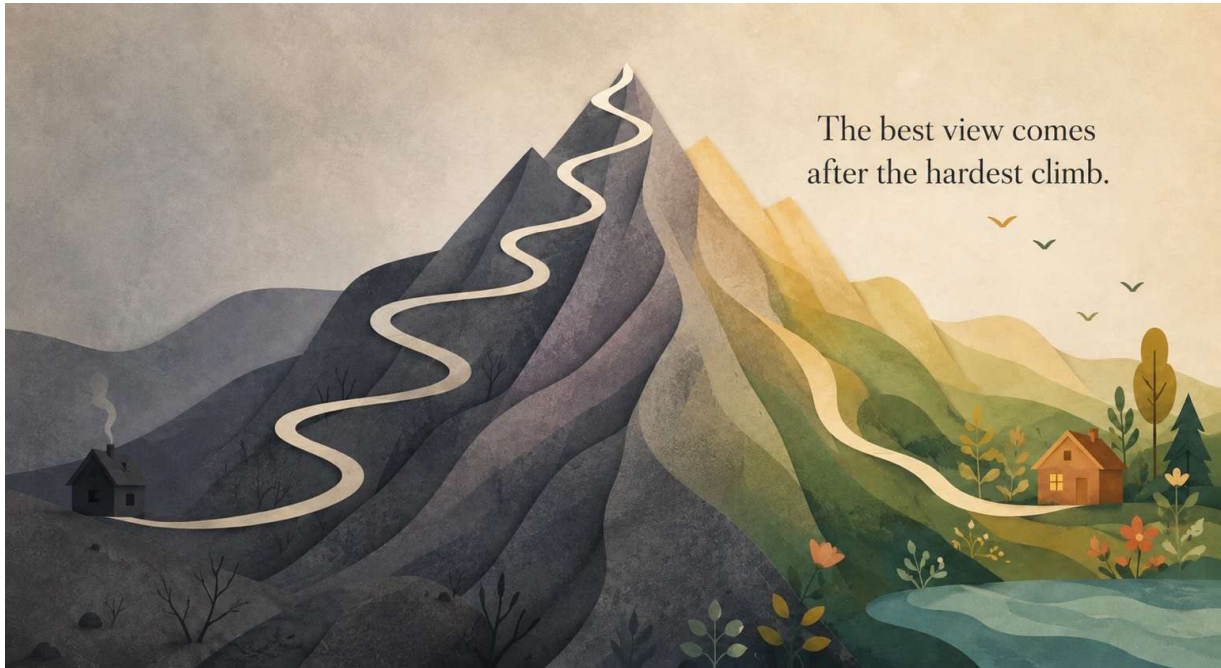
Warum bin ich hier? Was will durch mich gelebt werden? Soll das wirklich schon mein Leben gewesen sein?

Diese Fragen sind kein Zeichen, dass du gescheitert bist. Sie können der Anfang einer tiefen Neuorientierung sein. Ein Ruf, dich nicht länger nur über Aufgaben, Rollen und Erwartungen zu definieren – sondern wieder zu spüren, was dich wirklich ausmacht.

HERZWEG schenkt dir acht Wochen, in denen du langsamer werden, dich wieder wahrnehmen und einen neuen inneren Kompass entwickeln darfst. Nicht, um ein anderer Mensch zu werden. Sondern um wieder Zugang zu der Frau zu finden, die unter all dem Funktionieren noch immer da ist.

DIE BOTSCHAFT DEINES WEGES

Manche Berge lassen sich nicht umgehen



Vielleicht stehst du gerade auf der Schattenseite deines Lebens. Hinter dir liegt Vertrautes, das nicht mehr trägt. Vor dir erhebt sich ein Berg – und noch kannst du nicht sehen, wie der Weg auf der anderen Seite weitergeht.

Das Bild erinnert dich daran: Du musst den Berg nicht mit einem einzigen großen Schritt überwinden. Du darfst deinen Weg in Etappen gehen. Du darfst innehalten, Orientierung finden, Unterstützung annehmen und dich Schritt für Schritt auf das Licht zubewegen.

DEIN HERZWEG

Der Berg ist nicht das Ende deines Weges. Er kann der Übergang sein – von der Schwere in neue Klarheit, von der Fremdbestimmung in deine eigene Richtung und von der Schattenseite zurück auf deine Sonnenseite.

Du musst heute noch nicht wissen, wo dein Gipfel liegt. Es genügt, den nächsten stimmigen Schritt zu erkennen und ihn bewusst zu gehen.

DEINE MÖGLICHE VERÄNDERUNG

Zurück in deine eigene Mitte

HERZWEG ist eine Einladung, die Verbindung zu Körper, Geist und Seele wieder aufzunehmen. Du bekommst einen geschützten Rahmen, in dem du wahrnehmen kannst, was dich erschöpft, was wirklich zu dir gehört und wonach sich dein Inneres sehnt.

Nach diesen acht Wochen darfst du ...

- dich selbst und deine Bedürfnisse wieder deutlicher spüren
- mehr Freude, Lebendigkeit und innere Weite in deinem Alltag wahrnehmen
- deiner Wahrnehmung und deinen Entscheidungen wieder vertrauen
- alte Muster erkennen und neue, stimmigere Möglichkeiten erproben
- klarer fühlen, was du möchtest – und was nicht mehr zu dir passt
- deinen eigenen Weg Schritt für Schritt bewusster gestalten
- dir selbst mit mehr Mitgefühl, Wertschätzung und Ruhe begegnen

VOM SCHATTEN INS LICHT

Es geht nicht darum, schwierige Erfahrungen zu überspringen. Es geht darum, ihnen mit Halt zu begegnen, ihre Botschaft zu verstehen und wieder mehr Sonnenseite in dein Leben einzuladen.

Für wen HERZWEG gedacht ist

Dieses Programm richtet sich an Frauen in der Lebensmitte, die sich in einer Trennung, Neuorientierung oder einem anderen Lebensumbruch befinden und bereit sind, sich selbst wieder bewusst zu begegnen.

Es ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder starke psychische beziehungsweise körperliche Beschwerden erlebst, ist eine passende fachliche Begleitung wichtig.

DEIN WEG DURCH ACHT WOCHEN

Vom Ankommen zum bewussten Gestalten

Die Wochen bauen behutsam aufeinander auf. Erst entsteht Halt, dann wird Klarheit möglich. Aus Klarheit wächst Veränderung – und aus Veränderung ein neuer, tragfähiger Alltag.

Woche		Thema	Dein Impuls
1		Ankommen & Stabilisierung Wurzelchakra	„Du darfst ankommen. Du bist getragen“ Halt finden und wieder bei dir ankommen.
2		Eigene Energie stärken Sakralchakra	„Meine Energie gehört mir“ Spüren, was dich nährt und lebendig macht.
3		Alte Muster erkennen Solarplexuschakra	„Ich erkenne das Muster – und wähle neu.“ Automatische Reaktionen verstehen und neu wählen.
4		Beziehungen klären Herz- & Halschakra	„Ich bleibe bei mir – auch in Verbindung“ Verbunden bleiben, ohne dich selbst zu verlieren.
5		Herkunft & Familienmuster Wurzel- & Herzchakra	„Ich ehre meine Herkunft – und gehe meinen Weg“ Deinen Platz einnehmen und Verantwortung neu ordnen.
6		Tiefe Transformation Drittes Auge & Solarplexus	„Die Raupe nennt es Ende, der Schmetterling nennt es Anfang“ Deine Wahrheit erkennen und neue Schritte verkörpern.
7		Integration Alle Chakren	„Was kommt, darf kommen, was geht, darf gehen“ Das Wesentliche in deinen Alltag übersetzen.
8		Selbstermächtigung Krone & Wurzel	„Ich gehe weiter – verbunden mit mir“ Dir vertrauen und deinen Herzweg bewusst weitergehen.

WAS DICH ERWARTET

Begleitung, die zwischen den Terminen weiterwirkt

8 persönliche Einheiten

Wir treffen uns einmal pro Woche für etwa 90 Minuten. Jede Einheit verbindet Ankommen und Gespräch, Erdung und Anbindung, eine individuell abgestimmte energetische Behandlung sowie Nachbesprechung und Integration.

Deine Impulse für jede Woche

- ein inspirierender Text zum jeweiligen Wochenthema
- eine kurze geführte Meditation als Audioimpuls
- eine alltagstaugliche Wochenaufgabe
- eine kleine Körper- oder Wahrnehmungsübung
- eine Reflexionsfrage für deinen persönlichen Prozess

Deine begleitenden Materialien

- professionell gestaltetes HERZWEG-Workbook
- Energie- und Dankbarkeitstagebuch
- Erdungs- und Anbindungsübungen
- persönlicher Energie-Notfallkoffer für herausfordernde Momente
- Abschlussreflexion und Übungen für deinen weiteren Weg

DER HERZWEG-RHYTHMUS

Wöchentliche Begleitung · kurze Impulse zwischen den Terminen · Raum für Rückmeldung · Integration in deinem eigenen Tempo

EIN ERSTER IMPULS

Die Notfallapotheke

Energetische Behandlung · Orientierung · unverbindliches Kennenlernen

Manchmal spürst du, dass sich etwas verändern muss – aber acht Wochen fühlen sich im ersten Moment noch zu groß an. Vielleicht möchtest du meine Arbeitsweise zunächst kennenlernen, einen aktuellen Impuls erhalten und danach in Ruhe entscheiden, welcher nächste Schritt für dich stimmig ist.

WAS DIE NOTFALLAPOTHEKE IST

Eine einzelne energetische Behandlung, die dir als Impuls und zur persönlichen Orientierung dient. Sie schenkt dir einen geschützten Moment zum Ankommen, Wahrnehmen und Sortieren.

Was dich erwartet

- ein kurzes Vorgespräch zu deinem aktuellen Anliegen
- eine individuell abgestimmte energetische Behandlung
- Zeit zum Nachspüren und Einordnen deiner Wahrnehmung
- eine kleine Empfehlung für deine nächsten Schritte
- die Möglichkeit, unverbindlich in meine Arbeit hineinzuschnuppern

Wofür sie gedacht ist

Die Notfallapotheke eignet sich, wenn du gerade Orientierung suchst, meine Begleitung kennenlernen oder vor einer Entscheidung zunächst spüren möchtest, ob die Arbeitsweise zu dir passt. Sie ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Akutversorgung.

DEINE INVESTITION

90 € für eine einzelne energetische Behandlung inklusive kurzem Vor- und Nachgespräch. Danach entscheidest du frei und ohne Verpflichtung, ob ein weiterer Schritt für dich stimmig ist.

RAHMEN & INVESTITION

Dein geschützter Raum für acht Wochen

So läuft deine Begleitung ab

1. Kostenloses Kennenlerngespräch, um dein Anliegen und die gegenseitige Stimmigkeit zu klären.
2. Acht wöchentliche Einheiten à ca. 90 Minuten.
3. Persönliche Wochenimpulse und Workbook zur Vertiefung zwischen den Terminen.
4. Abschlussgespräch mit Rückblick und deinem individuellen Weg für die Zeit danach.

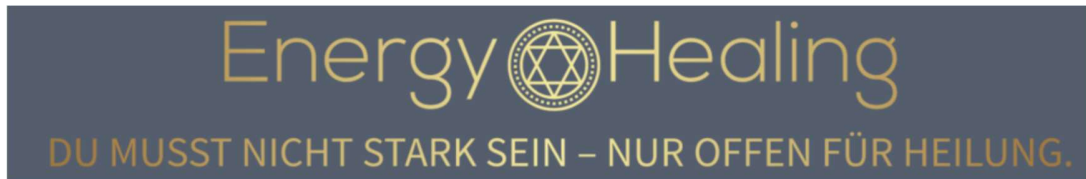
Deine Investition in HERZWEG

Gesamtpreis	1.099 €
Zahlungsweise	[EINMALZAHLUNG / RATENZAHLUNG]
Start	[STARTTERMIN EINTRAGEN]
Ort / Format	[PRAXIS / ONLINE / KOMBINATION]

Hinweis: Die verbleibenden Platzhalter kannst du vor dem Versand durch deine verbindlichen Angebotsdaten ersetzen.

DEIN TEMPO ZÄHLT

Sanft vor schnell. Wahrnehmen vor bewerten. Integrieren vor weitermachen.



VIELLEICHT BEGINNT DEIN HERZWEG GENAU HIER

Du musst noch nicht wissen, wie dein neues Leben aussehen soll.

Es genügt, wenn du spürst, dass dein bisheriger Weg nicht mehr zu dem Leben passt, das jetzt vor dir liegt.

In einem unverbindlichen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst, wonach du dich sehnst und ob HERZWEG der passende nächste Schritt für dich ist.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Vereinbare dein persönliches Kennenlerngespräch.

[NAME EINTRAGEN]

[TELEFON / E-MAIL EINTRAGEN]

[WEBSEITE ODER BUCHUNGSLINK EINTRAGEN]

Du musst nicht alles allein herausfinden. Du darfst dir einen Raum schenken, in dem du dich wieder hörst.

DEINE WAHL

Welcher nächste Schritt fühlt sich für dich stimmig an?

Bitte kreuze das gewünschte Angebot an und ergänze Ort, Datum und Unterschrift.

☐ **NOTFALLAPOTHEKE · 90 €**

Eine einzelne energetische Behandlung als Impuls, zur Orientierung und zum unverbindlichen Kennenlernen.

Name	
Ort	
Datum	
Unterschrift	

☐ **HERZWEG · 8 WOCHEN · 1.099 €**

Acht persönliche Einheiten mit Wochenimpulsen, Meditationen, Übungen, Workbook und Integration.

Name	
Ort	
Datum	
Unterschrift	

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Auswahl des oben angekreuzten Angebots. Zahlungsweise, Termin und Durchführungsort werden ergänzend vereinbart.