

Willkommen zu

VITAL *Balance*



Dieser Tag gehört dir.

Er ist eine Einladung, für einen Moment aus dem Alltag auszusteigen, durchzuatmen und wieder bei dir selbst anzukommen.

In einem geschützten und achtsamen Raum führen wir dich durch verschiedene Impulse – für mehr Ruhe, Klarheit und innere Balance.

Nimm dir die Freiheit, alles in deinem Tempo zu erleben.

Es geht nicht darum, etwas zu leisten, sondern darum, wahrzunehmen, zu spüren und dir selbst wieder näherzukommen.

Die folgenden Impulse begleiten dich durch den Tag – achtsam, verbindend und in deinem eigenen Tempo.

Einstimmung mit Aromen

Ein achtsamer Einstieg, der dich dabei unterstützt, im Raum und bei dir selbst anzukommen.

Über den bewussten Einsatz von Düften darf dein System zur Ruhe kommen und du kannst dich sanft auf den Tag einstimmen.

Zu Beginn begleitet dich ein feiner Duft als persönlicher Anker durch den Tag.

Nährstoffe – die Basis für deine Balance

Unser Körper braucht die richtigen Bausteine, um stabil, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben.

Du erhältst einen verständlichen Einblick, wie Nährstoffe dein Nervensystem, deine Energie und dein Wohlbefinden beeinflussen.

Mit einfachen Impulsen bekommst du Klarheit darüber, was dich im Alltag wirklich unterstützt – ohne Druck, sondern alltagstauglich und umsetzbar.



Willkommen zu

VITAL *Balance*



Pflanzenkraft – natürliche Unterstützung für dein Nervensystem

Als Ergänzung zu den Nährstoffimpulsen erhältst du einen ersten Einblick, wie pflanzliche Begleiter dich in deinem inneren Gleichgewicht unterstützen können. Du lernst ausgewählte Kräuter kennen und bekommst ein Gefühl dafür, wie sie dich in deinem Alltag begleiten können.

II Pause

Breathwork – zurück zu dir selbst

Durch bewusste Atemtechniken beruhigst du dein System, löst Stress und kommst wieder mehr bei dir an.

Eine kraftvolle Erfahrung, die dir hilft, auch im Alltag schneller in einen Zustand von Ruhe und Klarheit zu finden.

Vitalbuffet - gemeinsame Pause

Eine Geschichte für deine Gefühle

Diese Geschichte lädt dich ein, deinen Gefühlen auf achtsame Weise zu begegnen.

Sie erinnert dich daran, dass alles, was du fühlst, da sein darf – ohne bewertet oder weggeschoben zu werden.

Eine sanfte Einladung, dir selbst Raum zu geben und dich daran zu erinnern, dass nach jeder Dunkelheit auch wieder Licht entstehen darf.



Willkommen zu

VITAL *Balance*



Klangreise – zurück in deinen Körper

Die Klangreise lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen und wieder ganz bei dir anzukommen.

Sanfte Klänge und Schwingungen unterstützen dich dabei, den Alltag loszulassen und tiefer in deinen Körper zu spüren.

Gedanken dürfen langsamer werden, Spannungen sich lösen – und ein Raum entsteht, in dem du einfach sein kannst.

Kundalini & Kriya

Eine achtsame Praxis aus sanften Bewegungen, bewusstem Atem und Klang lädt dich ein, wieder in deinem Körper anzukommen.

Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern das Spüren, Loslassen und zur Ruhe kommen.

So wird dein System auf eine natürliche Weise in einen Zustand von Entspannung und innerer Stabilität geführt.

II Pause

Kräuter & Aromen – Vertiefung & Anwendung im Alltag

In diesem Teil tauchst du tiefer in die Welt der Pflanzen ein und erlebst ihre Wirkung ganz bewusst. Du lernst nervenstärkende Kräuter kennen, die dich dabei unterstützen können, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Stabilität in deinen Alltag zu bringen.

Du erhältst einfache Impulse, wie du Pflanzen intuitiv und alltagstauglich für dich nutzen kannst.



Willkommen zu

VITAL *Balance*



Gong – tiefe Entspannung & Loslassen

Die Schwingungen des Gongs wirken direkt auf dein Nervensystem und unterstützen dich dabei, Spannungen loszulassen.

Du darfst aus dem Stresszustand in eine tiefe Ruhe eintauchen und deinem Körper Raum für Regeneration geben.

Ein sanfter Übergang in eine geführte Phase, in der dein Körper das Erlebte in Ruhe nachwirken lassen kann.

Abschlusskreis – Austausch & Integration

Zum Abschluss kommen wir noch einmal gemeinsam zusammen.

In einem achtsamen Rahmen hast du die Möglichkeit, das Erlebte zu reflektieren und für dich einzuordnen.

Ein Moment, um zu teilen, was dich bewegt hat – und um gestärkt und verbunden aus dem Tag herauszugehen.

Alles, was du heute brauchst, trägst du bereits in dir.



Mit Herz für dich da



Anika Wittchen

www.anikawittchen.de
mail@anikawittchen.de
Mobil: 0155-63623814



Corinne Adolph

www.corinneadolph.de
info@corinneadolph.de
Mobil: 0177-4071834



Alina El-Khalili

www.13ways.de
alina@13ways.de
Mobil: 0173-3947323



Ina Bethge-Ehrenberg

www.beratungspraxis-ehrenberg.de
ina.ehrenberg@magenta.de
Mobil: 0177-9397695