



Hallo & Willkommen zu unserem *November Newsletter*

Die Tage werden kürzer, kälter – und das Licht wird weicher. Viele von uns spüren jetzt eine feine Müdigkeit in Körper und Geist – ein natürliches **Bedürfnis nach Rückzug. Nach Wärme. Nach Schlaf.**

Und genau hier beginnt ein **stilles Wunder**: Denn während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf höchstem Niveau. Er repariert, sortiert, erneuert und reguliert – Zelle für Zelle.

In diesem Newsletter möchten wir dich genau dorthin mitnehmen: **Achtsam. Verständlich. Körpernah.**

Die Nacht – der stille Reparaturraum

Wenn wir abends zur Ruhe kommen, zieht sich unser Körper auf **leise, aber kraftvolle Weise** zurück.

Von aussen mag es still wirken – doch im Inneren läuft ein präzises Programm: Zellen reparieren sich, das Nervensystem beruhigt sich, das Immunsystem sortiert, was am Tag entstanden ist.

Es ist wie eine **unsichtbare Schicht Arbeit**, die uns stark, widerstandsfähig und klar für den nächsten Tag macht.

*Doch was passiert, wenn dieses feine **Gleichgewicht gestört** ist?*

Wir begleiten dich auf deinem Weg



Franzisca Zoelly | ein Leben in Balance
Polarity Therapeutin • Frequenz Energetik
Gesundheits- & Vitalcoachin • YOGA
www.einlebeninbalance.ch



Zerrin Kaya | The Body Connection
Körperbasierte Begleitung für Frauen
Nervensystemcoachin NESC • Lomi Lomi
www.zerrinkaya.ch



Wenn der Körper „auf Stand-by“ statt „im Reparaturmodus“ bleibt



Chronischer Stress, unruhiger Schlaf, Entzündungsprozesse oder eine **unausgewogene Ernährung** können dazu führen, dass der Körper nachts nicht vollständig in die Regeneration wechseln kann.

Dann bleibt das Nervensystem in einer Art **innerer Wachsamkeit** – auch wenn wir eigentlich schlafen.

Wir ruhen zwar, doch tief im Inneren arbeitet der Körper weiter **„im Tagesmodus“**: Er **verwaltet statt zu reparieren, organisiert statt zu erneuern**.

Am nächsten Morgen spüren wir das als **Müdigkeit, innere Unruhe** oder das **Gefühl, „nicht richtig geschlafen“** zu haben.

Also: *Wie unterstützen wir unseren Körper dabei, wieder in seinen nächtlichen Reparaturmodus zu finden?* Unser Körper regeneriert nur dann tief, wenn er sich sicher, genährt und entlastet fühlt. Es braucht **nicht unbedingt mehr Schlaf**, sondern die **richtige innere Voraussetzung**, um wirklich loszulassen und zu sinken.

Die wichtigsten Stellschrauben:

Nervensystem: Wenn unser **Nervensystem** tagsüber stark unter Spannung steht, fällt es dem Körper schwer, nachts in den Reparaturmodus zu wechseln. Mit Übungen wie **Yoga Nidra** oder **5-4-3-2-1** kannst du bewusst vom **„Wach- und Schutzmodus“** in den **Ruhe- und Regenerationsmodus** finden, sodass dein Körper aktiv reparieren kann.

Frage: *Welche kleinen Momente der Ruhe könnte ich mir tagsüber schenken, um mein Nervensystem zu entlasten?*

Schlaf: Nicht die Menge, sondern die Qualität zählt. **Tiefschlafphasen** sind das Zeitfenster, in dem **Zellen erneuert, Hormone ausbalanciert und Entzündungen abgebaut** werden. Ohne Tiefschlaf bleibt die Regeneration oberflächlich.

Frage: *Was hilft mir persönlich, nachts in die tiefen, erholsamen Phasen des Schlafes zu gelangen?*

Bewegung: Sanfte, natürliche **Bewegung am Tag** – besonders an der frischen Luft – **reduziert Stresshormone, vertieft den Atem und stärkt den Parasympathikus**. So entsteht abends ein natürlicher Impuls: „Jetzt dürfen wir zur Ruhe kommen.“

Frage: *Welche Bewegung oder frische Luft lässt mich tagsüber lebendig und entspannt zugleich fühlen?*

Ernährung & Zellgesundheit: Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Mineralien und Antioxidantien unterstützen die Zellen bei der Erneuerung. Zucker, Alkohol oder schwer verdauliche Speisen können den Körper nachts in Alarmbereitschaft halten.

Frage: *Kennst du dein **Festtsäureprofil**? Neugierig, wie dein Körper auf Ernährung reagiert und wie du deine Zellen optimal unterstützen kannst? **Frage uns nach mehr Informationen!***



Die 5-4-3-2-1 Übung – zurück in den Körper kommen

Diese einfache Übung holt dich sanft aus dem **Kopf zurück in deinen Körper** und schenkt deinem Nervensystem ein Gefühl von Sicherheit. Sie hilft besonders in Momenten, in denen es innerlich unruhig, voll oder angespannt ist, und bringt dich in eine **spürbare, klare Verbindung** zu dir selbst.

Wenn du sie ausprobieren möchtest, schreibe einfach „5-4-3-2-1“ an info@zerrinkaya.ch – ich sende dir die **Anleitung als PDF** sowie eine **warm geführte Meditation** auf Schweizerdeutsch zu.

Nimm dir diesen Moment und erlaube dir diese kleine, nährnde Auszeit – sie wirkt oft tiefer, als man denkt.

Yoga Nidra – der yogische Schlaf

Yoga Nidra, auch der “yogische Schlaf” genannt, ist eine **geführte Meditation** zur Tiefenentspannung, welche dich sanft in den schwebenden **Zustand zwischen Wachen und Träumen** führt.

Dein Körper darf vollständig loslassen, während dein **Bewusstsein wach und empfänglich** bleibt – eine seltene, heilsame Kombination.

Behutsam wirst du durch Körperwahrnehmung, Atemachtsamkeit und sanfte Visualisierungen geführt. Schritt für Schritt gleitest du in eine tiefe innere Stille, in der sich **Spannungen lösen, Gedanken beruhigen** und dein **Nervensystem regenerieren** darf. Eine liebevolle Absicht – dein Sankalpa – begleitet dich dabei wie ein stiller Anker, der dich mit deinem inneren Wesenskern verbindet.

Die Wirkung ist oft spürbar schon nach der ersten Erfahrung: **Stresspegel sinkt, Herz und Atmung finden ihren natürlichen Rhythmus, Schlaf und Erholung werden tiefer.** Der Geist klärt sich, die Emotionen kommen ins Gleichgewicht und ein Gefühl von Weite und Gelassenheit breitet sich aus.



auf deine nächste YOGA Nidra Session



12. NOVEMBER
26. NOVEMBER
10. DEZEMBER
12:45 BIS 13:15 UHR

Anmeldung:
Franziska Zoelly
info@einlebeninbalance.ch

10%



Der Winter – die Zeit der Stille

In dieser Zeit der **Stille und Neuorientierung** dürfen wir einen Moment innehalten, loslassen und uns wieder mit unserem **inneren Kern verbinden**. Diese besondere Jahreszeit lädt ein, Körper und Seele zu nähren – mit Momenten der Ruhe, Achtsamkeit und Verbundenheit.

Die Tore der 10 Tempel

Gönn dir eine Reise nach innen.

In der achtsamen Körperarbeit **Tore der Tempel** verbinden sich Berührung, Atem und Bewusstsein zu einer tiefen Erfahrung von **Loslassen und Regeneration**.



Energie darf wieder frei fließen, Übergänge zwischen den Chakren lösen sich und du spürst, **wie dein Körper leichter, dein Geist ruhiger und dein Herz weiter wird**.

Ein **liebevolles Geschenk an dich selbst**, um aufzutanken, zu entspannen und in deine innere Balance zurückzufinden.

WWW.EINLEBENINBALANCE.CH

SENSATION

Lass dich ein auf eine **sanfte Entdeckungsreise in deinen Körper**.

Mit achtsamen, bewusst angeleiteten Bewegungen spürst du, wo dein Körper Spannungen hält, oft unbemerkt im Alltag.

Diese **feinen Impulse geben deinem Nervensystem Raum**, sich zu entspannen, neu zu ordnen und zu regenerieren.

Du kommst zurück in Verbindung mit dir selbst, mit deinem Atem, deinem Körpergefühl und deinem inneren Rhythmus.

Sensation ist ein Moment nur für dich – ein Moment, in dem du wieder ganz bei dir ankommst.

WWW.ZERRINKAYA.CH



Einladung zum Apéro



Entdecke liebevoll ausgewählte **Geschenke und Gutscheine** – mit weihnachtlichem Rabatt.

Geniesse feine, gesunde Häppchen, wärmende Getränke und eine Atmosphäre voller Leichtigkeit und guten Gesprächen.

Lass dich verzaubern, stöbere, verweile – und gönn dir einen Moment der Achtsamkeit inmitten der Adventszeit.

Samstag, 13. Dezember 2025 · 10 bis 14 Uhr

@room.for.healing | info@roomforhealing.ch

WWW.ROOMFORHEALING.CH