



Hallo & Willkommen zu unserem *Januar Newsletter*

Der Dezember lädt dich ein, still zu werden. Zwischen den Tagen entsteht ein Raum, in dem du spürst, was nicht mehr mit dir weitergehen möchte:

**Alte Erwartungen.
Überfordernde Muster.
Das „Ich muss funktionieren“.**

Vielleicht ist es ein Gedanke, der dich müde macht.
Vielleicht ein Rhythmus, der nicht länger zu deinem Körper passt. Vielleicht sagst du „Ja“ und meinst „Nein“.

Nimm dir einen Moment, lege deine Hand auf dein Herz und frage: „Was darf weich werden? Was darf gehen?“

Loslassen ist kein Tun – es ist ein Sinken in dich selbst.

„Ich beginne den Tag im Raum zwischen Atem und Ruhe.
Loslassen ist kein Tun – es ist ein Sinken in mich selbst.
Die Kälte des Winters weckt meine Sinne,
und mit jedem Atemzug öffne ich Herz und Körper.
Wie Schnee, der sanft die Erde berührt,
fällt alles ab, was mich beschwert und nicht mehr dient.
Meine Gedanken ziehen wie Wolken vorbei, leicht und frei.
In dieser Stille spüre ich Wärme, Kraft und Geborgenheit.
Hier bin ich ganz bei mir, wach, ruhig und offen.
So trete ich in den Tag, getragen vom Atem und vom
Licht des Winters.“

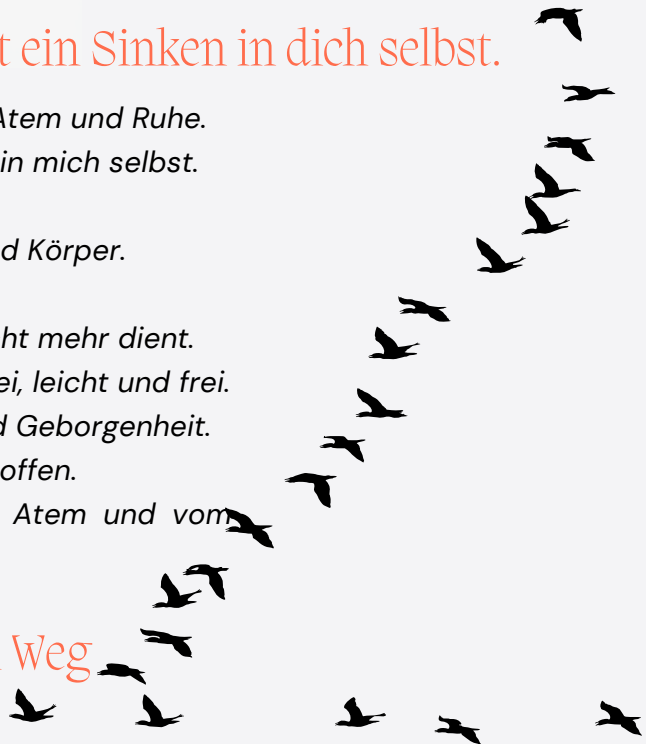
Wir begleiten dich auf deinem Weg



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 & Paare
Nervensystemcoachin NESC • Lomi Lomi
www.zerrinkaya.ch





Loslassen beginnt nicht im Aussen, sondern in deinem Körper.



Es ist **kein aktives „Müssen“**, kein Kampf gegen das, was du fühlst oder denkst.

Vielmehr ist es ein sanftes Einlassen – ein bewusstes Hineinspüren in den Moment, so wie er gerade ist.

Loslassen heisst, deinen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und ihm zu erlauben, sich zu entspannen.

Jede Anspannung, die du festhältst, jede Erinnerung, die du im Körper trägst, wirkt wie ein kleiner Widerstand im Fluss deiner Energie.

Wenn du loslässt, öffnest du diesen Raum: für Atmung, Bewegung, Wärme und Ruhe. So wird der Übergang klar: das Loslassen beginnt körperlich, weil **der Körper der erste Speicher von Emotionen und Erfahrungen ist**.

Die Sprache deiner Organe

Unser Körper speichert alles – Freude, Schmerz, Stress, alte Muster. Wenn wir festhalten, spannen sich die Organe unbewusst an:

Die Leber zieht sich zusammen, wenn Ärger oder Frustration nicht ausgedrückt werden.

Die Nieren speichern subtile Ängste, Sorgen oder Unsicherheiten.

Das Herz wird schwer, der Brustkorb enger, die Schultern ziehen nach oben.

Der Atem wird flach, der Körper spannt sich wie ein gespanntes Seil.

Loslassen bedeutet hier, die Muskeln bewusst zu entladen, die Organe frei atmen zu lassen.

Jede Ausatmung kann ein Stück Spannung lösen – ein bewusstes „Sinken in dich selbst“, das den Fluss der Lebensenergie wiederherstellt.

Die Geschichte deiner Zellen

Emotionen, die wir festhalten, stauen sich in unseren Zellen.

Alte Wut, Trauer, Angst oder Schmerz werden wie kleine Speicher in Zellstrukturen konserviert.

Das Nervensystem bleibt in Alarmbereitschaft – selbst wenn der äussere Auslöser längst vergangen ist. Loslassen heisst, diesen Ballast zu erlauben, sich zu bewegen.

*Es kann in Tränen geschehen, in Seufzern, in einer sanften Berührung oder in einer geführten Movement Exploration **Sensation: Zellatmung***

Die Zellen „erinnern“ sich wieder an Bewegung und Fluss, die Energie darf sich verteilen, und das Nervensystem findet zu Ruhe.

*Wenn du **tiefer verstehen** möchtest, wie beweglich deine Zellen sind, führen wir dich mit einem testbasierten Konzept zu mehr innerer Klarheit.*



Gedanken – Schleifen, die deine Gegenwart formen

Gedanken wiederholen sich wie alte Muster – subtil, oft unbemerkt, aber stets präsent.

Es sind alte Überzeugungen, unverarbeitete Erinnerungen, Glaubenssätze, die sich wie Schleifen im Geist drehen.

Wenn wir an der Vergangenheit festhalten, leben wir in einem „Schon-Gewesenen“, statt im Jetzt. Wir tragen alte Geschichten weiter, auch wenn die Umstände längst verändert sind.

Diese **wiederholten Gedanken hinterlassen Spuren im Körper**: ein flaues Gefühl im Bauch, Enge in der Brust, Spannung im Nacken. Sie beeinflussen unsere Emotionen: Angst, Trauer, Wut oder Sorge können stärker wirken, als es die aktuelle Situation erfordert.

Unser **Nervensystem bleibt in Alarmbereitschaft**, als würde es die alten Erlebnisse immer wieder durchspielen. Loslassen bedeutet, diese Gedanken bewusst wahrzunehmen – ohne zu werten, ohne zu kämpfen.

Beobachte sie wie Wolken, die über den Himmel ziehen: mal dicht und schwer, mal leicht und fließend. Du musst sie nicht stoppen, nicht korrigieren, nicht verändern. Nur wahrnehmen, anerkennen und vorbeiziehen lassen. Wenn du dies regelmässig übst, spürst du, wie dein Körper sich entspannt, die Emotionen sich beruhigen und ein tieferes Gefühl von Gegenwärtigkeit und Freiheit entsteht.

Loslassen auf gedanklicher Ebene ist wie ein sanftes Aufräumen im Inneren – ein Freimachen von Raum, den dein Körper, deine Emotionen und dein Herz nutzen können, um im Moment zu sein.

Ein Ritual für Klarheit & Wärme

Ein Moment nur für dich.

Atme den Duft von frischem Rosmarin und spritziger Orange ein. Spüre, wie die Wärme des Tees deine Hände umhüllt, den Atem vertieft und Ruhe in deinen Körper bringt.

Rosmarin-Orange Tee

500 ml Wasser

2 Zweige frischer Rosmarin

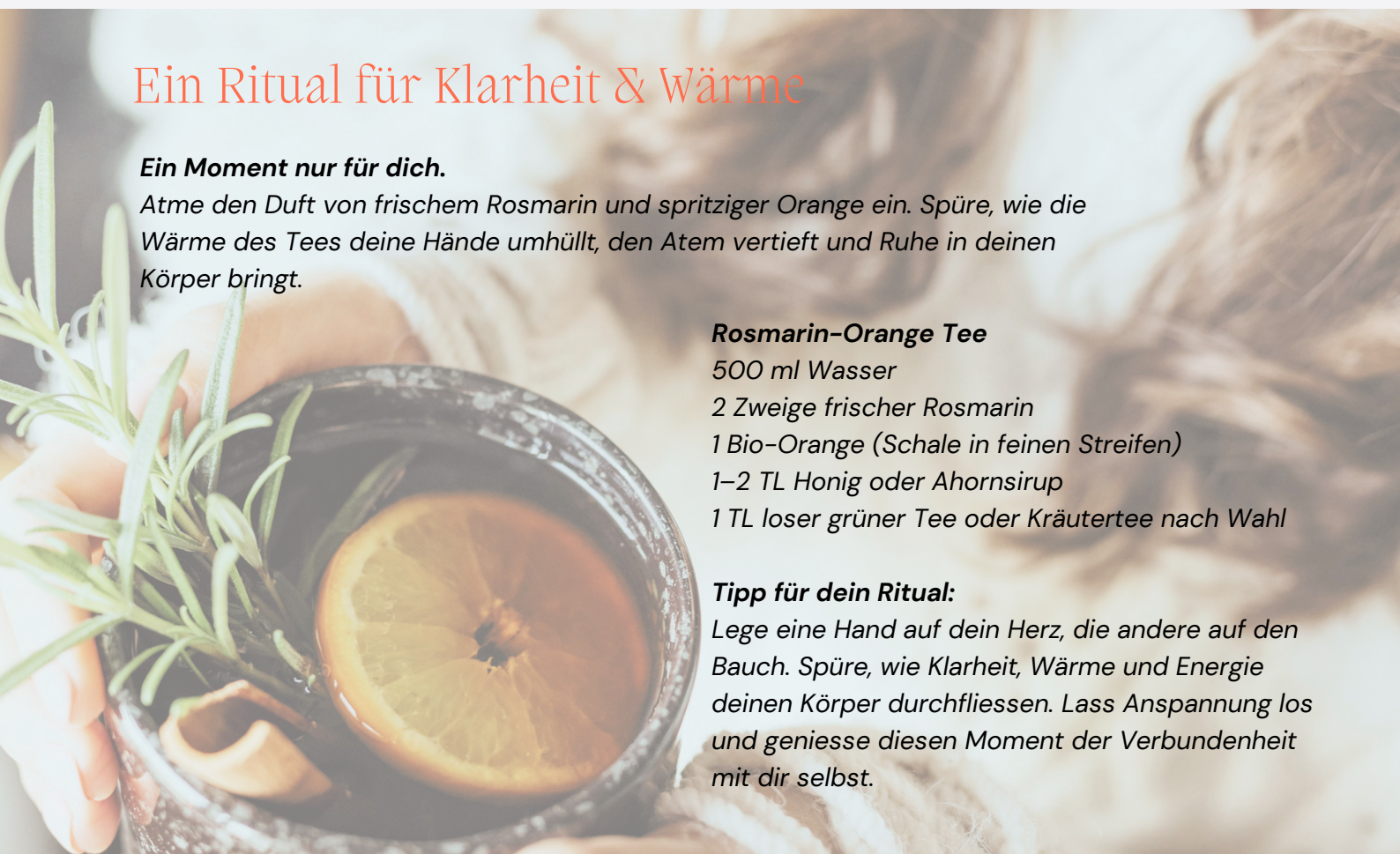
1 Bio-Orange (Schale in feinen Streifen)

1–2 TL Honig oder Ahornsirup

1 TL loser grüner Tee oder Kräutertee nach Wahl

Tipp für dein Ritual:

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf den Bauch. Spüre, wie Klarheit, Wärme und Energie deinen Körper durchfließen. Lass Anspannung los und genieße diesen Moment der Verbundenheit mit dir selbst.



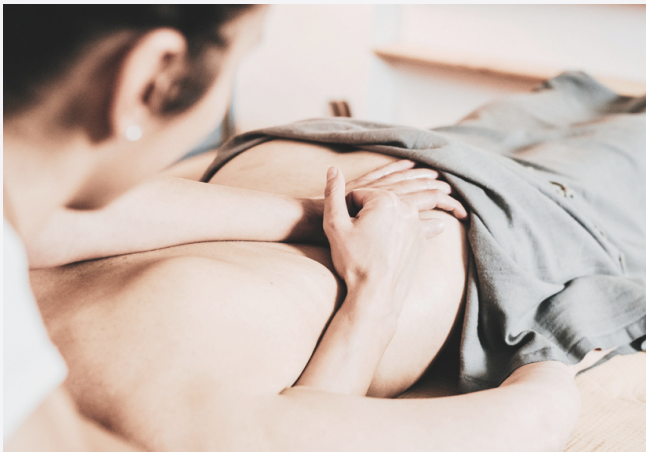


Special Einladung in Berührung & Entspannung

Gönn dir einen Moment, um loszulassen und bei dir anzukommen. Diese besondere Zeit lädt ein, Körper und Seele zu nähren – mit Ruhe, Achtsamkeit und innerer Verbundenheit.

Lomi Selfcare Special

Bis zum 21. Dezember erhältst du zu jeder gebuchten Lomi Selfcare Session im Wert von CHF 240 einen Gutschein für eine 2-stündige Lomi Reise, die du an einen Herzensmenschen verschenken kannst.



Ein Geschenk, das nicht einfach auf einem Regal liegt – sondern tief in Körper, Herz und Seele berührt, Energie freisetzt und noch lange nachklingt.

WWW.ZERRINKAYA.CH

Happy Feet Special

Deine Füsse tragen dich jeden Tag durchs Leben. Höchste Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun. Gönn dir eine wohltuende Fussmassage, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Spüre Entspannung, Leichtigkeit und pure Erholung.

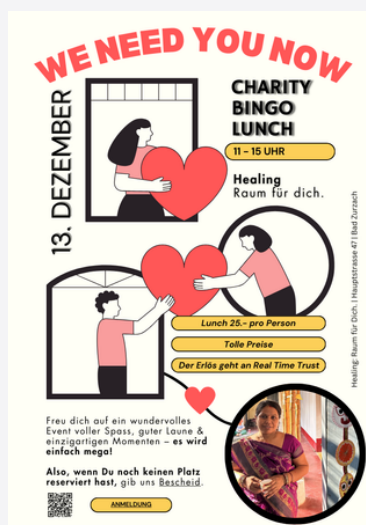
Jetzt für nur CHF 80 statt CHF 100

(Angebot gültig bis 23. Dezember 2025)

Verschenke Wohlbefinden – an dich selbst oder an jemanden, der eine Pause braucht.



WWW.EINLEBENINBALANCE.CH



Charity Bingo Lunch – 13. Dezember

Stell dir einen Moment vor, in dem gutes Essen, Lachen und eine spielerische Auszeit miteinander verschmelzen. Genau das erwartet dich beim Charity Bingo Lunch.

Mit deiner Teilnahme schenkst du nicht nur dir selbst Freude, sondern unterstützt **RealTimeTrust**, eine **Schweizer Stiftung**, die sich für die Verbesserung der Lebensumstände von Frauen und Männern in Odisha, Indien, einsetzt.

Komm vorbei, gönn dir diesen besonderen Moment – für dich und für andere.

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

WWW.ROOMFORHEALING.CH



Happy Feet Special

Deine Füsse tragen dich jeden Tag durchs Leben.
Höchste Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun.

Gönn dir eine wohltuende Fussmassage, die
Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Spüre
Entspannung, Leichtigkeit und pure Erholung.

Jetzt für nur CHF 80 statt CHF 100

(Angebot gültig bis 23. Dezember 2025)

Verschenke Wohlbefinden - an dich selbst oder an
jemanden, der eine Pause braucht.



ein
Leben
in
Balance.

FRANZISCA ZOELLY

Bodywork | Mindfulness | Yoga
www.einlebeninbalance.ch
info@einlebeninbalance.ch

