



## Hello and welcome to *our Special newsletter*

Kuscheln, sich wärmen und nähren –  
zwischen Kerzenschein und Alltagstrott –  
zwischen den Dualitäten.

Für die dunkelsten Tage des Jahres: wenn  
es draussen laut wird, das Herz  
Geborgenheit sucht und Einsamkeit &  
Sehnsucht sich mischen.

## Wir nehmen dich mit in...

...einen Moment der Ruhe mitten im Festtrubel  
...die Magie der Rauhnächte  
...einen radikal ehrlichen Weihnachtsmoment  
...unsere Visionen für 2026



**Franzisca Zoelly | ein Leben in Balance**  
Polarity Therapeutin • Frequenz Energetik  
Gesundheits- & Vitalcoachin • YOGA  
[www.einlebeninbalance.ch](http://www.einlebeninbalance.ch)



**Zerrin Kaya | The Body Connection**  
Körperbasierte Begleitung für Frauen & Paare  
Nervensystemcoachin NESC • Lomi Lomi  
[www.zerrinkaya.ch](http://www.zerrinkaya.ch)



## Einen Moment der Ruhe mitten im Festtrubel

Zwischen Erwartungen, People Pleasing und dem endlosen Rauschen, liegt ein Moment, der nur dir gehört.

Ein Atemzug der Stille, ein Augenblick des Sortierens, der so natürlich ist wie ein tiefer Winterhimmel. Wenn ich diese Zeilen schreibe, steigt Demut in mir auf – im Wissen, dass tausende Kinderaugen jetzt glänzen.

Früher fühlte sich Weihnachten still und besinnlich an. Heute ist es laut, schnell, voller Konsum. Und ja, materielle Dinge gehören dazu – wir leben menschlich, spüren, wünschen, geben. Doch wie leicht verlieren wir uns im Überangebot, im Rausch der Erwartungen, die oft unausgesprochen bleiben?

Wir schenken dir diesen Moment des Atems. Ein Augenblick nur für dich.

Vielleicht empfindest auch du die Weihnachtszeit als schön und anstrengend zugleich. Dann lächle – wissend, dass du nicht allein bist. Du bist mitten in einer verrückten, intensiven, wunderschönen Zeit. Einer der schönsten und zugleich herausforderndsten Momente des Jahres.

## Die Kunst dabei – dich selbst zu nähren, trotz des Tabula Rasa dieser Zeit

- Ein Feuer im Wald – mein Lieblingsort. Und deiner?
- In der Hand ein Chai Tee – Zimt, Kardamom, Ingwer, Kurkuma, ein Hauch Honig, ein wenig aufgeschäumte Milch. Und dein Lieblingsgetränk?
- Ein frisch geschnittener Zederast liegt duftend daneben. Mmmh, wie es meine Sinne berührt. Dein Lieblingsduft?
- Dazu Musik von Alex Serra – sanft, fließend, wie eine Umarmung für die Seele

In solchen Momenten – wenn Wärme, Duft und Klang sich verweben – öffnet sich etwas. Ein Zwischenraum. Eine Stille, die nicht leer ist, sondern voller Ahnung. Genau hier beginnt sie: die Magie der Rauhnächte.





## Die Magie der Raunächte

Die Raunächte gelten seit Jahrhunderten als Schwelle zwischen den Jahren. Traditionell sind es 12 Nächte – vom 24./25. Dezember bis zum 5./6. Januar. Sie stehen für die Lücke zwischen dem Mondjahr und dem Sonnenjahr. Eine Zeit „zwischen den Zeiten“, in der das Jahr energetisch schon endet, das neue aber noch nicht begonnen hat.

Früher nutzten die Menschen diese Tage, um das Alte abzuschliessen: Haus säubern, Tiere schützen, Ruhe einkehren lassen. Sie deuteten das Wetter, hörten stärker auf Träume und nahmen wahr, was man im Alltag überhört.

Der Winter verlangsamt alles. Das Leben wurde ruhiger – und der Mensch mit. Heute hat diese Tradition eine neue Bedeutung bekommen. Nicht, weil wir an Mythen glauben müssen, sondern weil diese Zeit immer noch das Gleiche mit uns macht: Das Jahr stoppt. Der Lärm wird weniger. Der Körper fährt runter.

Eine natürliche Pause entsteht. Und genau hier gilt: Nichts muss. Alles darf.

Du musst keine Rituale kennen. Keine Karten ziehen. Keine Intentionen schreiben. Wenn dich etwas ruft – folge dem. Wenn du nur schlafen möchtest – tu das. Wenn du für dich sein willst – nimm dir den Raum. Die wahre Kraft der Raunächte liegt nicht in Räucherwerk oder aufwändigen Ritualen.



Sie liegt in etwas viel Einfacherem – und gleichzeitig Herausforderndem: In der Erlaubnis still zu werden.



## Alle Jahre wieder...

Fünf Kinder, sieben Erwachsene, ein Tannenbaum, der Tisch festlich gedeckt, das Kaminfeuer knistert, Geschenke stapeln sich – auf den ersten Blick ein Bild von besinnlichen Weihnachten.

Doch schon Wochen vorher beginnen die Diskussionen: Wer wo sitzt, welche Traditionen werden beibehalten, welche fallen dieses Jahr weg? Manche halten stur an ihren Ritualen fest, andere verbiegen sich, geben nach, nur um die Harmonie zu wahren – für ein paar Stunden, die dann doch schneller vorbeigehen, als einem lieb ist. Dieses ständige Hin- und Her, dieses Ausbalancieren der Bedürfnisse, das ist kein Glanzstück – das ist echtes Familienleben.

Dann der Moment der Stille: Wir singen „Stille Nacht“ im Kanon, die Kinder stimmen ein, die Erwachsenen folgen. Für einen Augenblick scheint alles zu passen, alle Lachen, alles ist warm und hell.

Und gleichzeitig taucht dieses leise Gefühl auf: Wie echt ist das alles?

Wie viel davon lebt aus Pflicht, Erwartung, aus dem Versuch, es allen recht zu machen?

Ich beobachte die Kinder, ihr Strahlen, ihr ungestümes Chaos. Ich höre das Knistern des Feuers, das Stimmengewirr, das Lachen, das Rufen, das Meckern. Und zwischen all dem fühle ich mich erschöpft und gleichzeitig zutiefst lebendig.



Es ist nicht nur Freude, es ist nicht nur Besinnlichkeit. Es ist Chaos und Harmonie zugleich, Müde-Sein und Leuchten, Verwirrung und Verbundenheit. Ein Moment, der alles in sich trägt: das echte Leben, die Kompromisse, das Loslassen und das Halten, das Lachen, das Weinen – Weihnachten muss nicht perfekt sein, um besonders zu sein.



## Gemeinsam schaffen wir Räume...

die dir erlauben, tief durchzuatmen, Ballast abzugeben und neue Energie aufzubauen. Zugleich ist es unsere Vision, Menschen zu stärken, sie achtsam zu informieren und sie zu einem bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit zu inspirieren – unter anderem mit unseren Power up your health-Events.

## 2026

Jetzt bringen wir wieder Licht ins Spiel – wir möchten dir unsere Vision für das neue Jahr nicht vorenthalten.

Stell dir einen Raum vor, in dem alles möglich ist: tiefe Entspannung, Klarheit, Verbindung mit dir selbst, während du gleichzeitig Stück für Stück zu deiner vollen Kraft findest. Genau diesen Raum schaffen wir.

Franziska begleitet dich mit ihrem Wissen aus Polaritytherapie, Ernährung und Yoga. Sie unterstützt dich dabei, Körper, Geist und Energie wieder in Einklang zu bringen.

Ich begleite feinfühlig Menschen dabei, Ruhe zu finden, tief zu entspannen und gleichzeitig ihre Kraft, Klarheit und Selbstwirksamkeit wiederzuentdecken – traumasensibel, warm und achtsam – und gleichzeitig radikal ehrlich. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um ein Ankommen im eigenen Körper.



## Newsletter – Ausblick

**Januar:** Frisch ins neue Jahr: Energie direkt aus deinen Zellen

**Februar** Der Februar-Blues: Warum er kommt – und wie du sanft durch ihn navigierst

**März:** Neustart für deinen Darm – sanft, realistisch, wirksam

**April:** Die Kunst der Selbstberührung (Neuro-Selfcare) – Polarity meets Body Connection