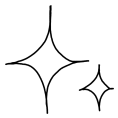




in balance

Verständnis und
Erkenntnisse aus
dem Webinar



Dein Weg zurück in deine Energie

1. Warum du dich manchmal blockiert fühlst

Viele von uns haben das Gefühl erschöpft zu sein, innerlich festzustecken oder nicht ganz bei sich zu sein. Das liegt oft nicht daran, dass wir zu wenig tun - sondern daran, dass unser System Blockaden gespeichert hat.

Diese können entstehen durch:

- Stress
- Emotionen
- alte Erfahrungen

Und sie wirken weiter - auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen.

✨ Wichtige Erkenntnis:

Du musst nicht „mehr machen“, sondern anders mit dir in Verbindung gehen.

2. Praktische Tools: Deine Mini-Routine (10 Minuten)

1. Ankommen (2 Minuten)

Atme ruhig ein und aus → komme in deinem Körper an

2. Reiki (3 Minuten)

Lege deine Hände auf Herz & Bauch → spüre, ohne etwas verändern zu wollen

3. Bewegung (5 Minuten)

Sanfte Yoga-Bewegungen: Schultern kreisen, Brust öffnen, bewusst atmen

✨ Wichtig

- Es geht nicht um Perfektion
- Es darf leicht sein
- Regelmäßigkeit ist entscheidend

3. Einladung

Wenn du tiefer gehen möchtest, bist du von Herzen eingeladen, dir mehr Raum für dich zu nehmen.

Mein Reiki & Yoga Retreat im September auf Mallorca ist genau dafür geschaffen: Ein Ort, an dem du dich lösen, auftanken und neu verbinden kannst.

🌟 [Alle Infos zum Retreat findest du hier](#)

☎ [Hier 15 min. Info Call buchen](#)

Alles Liebe,
Deine Ann-Sophie ❤️

Ich freue mich
auf dich!

