

Starting Circle

NEWSLETTER

ERWACHEN &
NEUES VERTRAUEN

März 2026

Starting Circle ist aus einem einfachen, aber tiefen Wunsch entstanden:

Einen Ort zu schaffen, an dem Menschen gesehen werden, wirklich gesehen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, durch schwere Zeiten zu gehen, stark zu wirken, obwohl innen alles brennt und gleichzeitig das Leben am Laufen halten zu müssen.

Und ich weiß auch, wie sehr es hilft, wenn nur ein Mensch sagt:

„Du bist nicht allein. Ich bin da.“

Aus dieser Erkenntnis, aus meiner eigenen Geschichte, aus vielen stillen Momenten und der tiefen Liebe zu den Menschen ist Starting Circle entstanden, ein Kreis voller Verständnis, Wärme und Menschlichkeit.

Starting Circle ist mein Herzensprojekt, weil niemand den Weg durch die Dunkelheit alleine gehen sollte.



„Ich weiß, wie Schmerz sich anfühlt. Deshalb habe ich einen Raum geschaffen, in dem Hoffnung wieder wachsen darf.“

- Sandra Nagl-Aigner

Liebe Seele,

der März ist ein Übergang.
Zwischen dem, was war - und
dem, was werden darf.
Zwischen Winterruhe und
erstem Aufblühen.
Vielleicht fühlst du dich selbst
gerade genau so:
Noch nicht ganz im Aufbruch.
Aber auch nicht mehr im
Stillstand.
Etwas in dir beginnt sich zu
regen.
Ein Gedanke.
Ein Wunsch.
Ein leises „Vielleicht darf ich...“

Du musst nicht sofort blühen.

Aber du darfst beginnen, dir
selbst wieder zu vertrauen.
Vertrauen ist kein lautes
Versprechen.
Es ist ein stilles Ja zu dir.
Ein inneres Nicken.
Ein zarter Schritt nach vorne,
auch wenn der Weg noch nicht
ganz sichtbar ist.

Deine Sandra





IMPULS DES MONATS

„Alles, was wächst,
beginnt im
Verborgenen.“

Bevor wir Blüten sehen,
geschieht so viel unter der Erde.
Wurzeln werden stärker.
Strukturen entstehen. Kraft
sammelt sich.

Bevor wir Blüten sehen, geschieht so viel
unter der Erde.

Wurzeln werden stärker. Strukturen
entstehen. Kraft sammelt sich.

- *Wachstum ist nicht immer sichtbar.*
- *Entwicklung ist nicht immer spektakulär.*
- *Vertrauen ist nicht immer sicher – aber es ist mutig.*

**Wo habe ich mich in den letzten
Monaten stärker entwickelt, als ich
es mir zugestehe?**

Mini-Ritual: Dein innerer Frühling

Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Journal und beantworte:

- Was möchte ich dieses Jahr in mir stärken?
- Welche alte Unsicherheit darf ich langsam loslassen?
- Worin möchte ich mir selbst mehr vertrauen?

Dann schreibe darunter:

„Ich darf wachsen, auch wenn ich noch nicht alles weiß.“

Lies diesen Satz ein paar Tage hintereinander.

Spüre, wie er sich verändert. Vielleicht fühlt er sich erst fremd an. Vielleicht wird er mit jedem Mal vertrauter.

Impuls 2: Mut in kleinen Schritten

Manchmal warten wir auf das große Zeichen. Den perfekten Moment. Die völlige Klarheit. Doch Vertrauen wächst nicht im Warten, es wächst im Gehen.

Vielleicht ist dein nächster Schritt nur ein kleiner:

- Eine ehrliche Entscheidung.
- Ein Nein, das sich richtig anfühlt.
- Ein Ja zu etwas Neuem.
- Ein Gedanke, der weniger streng ist als früher.

Du musst nicht wissen, wohin der ganze Weg führt. Es reicht, wenn du weißt, wohin dein nächster Schritt geht.



GEMEINSCHAFT & UNTERSTÜTZUNG

Im Starting Circle glauben wir daran, das Vertrauen leichter entsteht, wenn wir uns gesehen fühlen. Du musst deinen Weg nicht alleine gehen.

Hier darfst du dich ausprobieren.
Fragen stellen.
Zweifeln.
Und trotzdem getragen sein.

Nachfolgend findest du liebevoll ausgewählte Impulse unserer Unterstützer:innen.

Nimm dir, was sich gut anfühlt. Lass wirken, was berührt.
Und geh Schritt für Schritt weiter, in deinem Tempo.

Unterstützer:innen-Impulse für dich:

Wähle dich - Wähle deine Lebendigkeit

Lebensfreude ist kein Luxus.
Sie ist dein natürlicher Zustand.
Lebensfreude ist kein Luxus.
Sie ist dein natürlicher Zustand.
Deine Energie ist kostbar.
Sie ist nicht unendlich und
keineswegs selbstverständlich.
Jeder Atemzug, jeder Gedanke,
jede Entscheidung beansprucht
sie -
bewusst oder unbewusst.

Zum ganzen Impuls

Siegrid Koglbauer
Unterstützerin bei Starting Circle



**Dipl. Mentaltrainerin
Achtsamkeitscoach
Klangschalenanwendungen
Meditationen**



Sabine Vorderderfler
Unterstützerin bei Starting Circle



**Dipl. Humanenergetikerin
Dipl. Psychosoziale Beraterin**



5 IMPULSE FÜR FRAUEN FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENDIGKEIT IM ALLTAG

Dieses Workbook ist eine Einladung, dir selbst eine wertvolle Zeit zu schenken.

Vielleicht magst du dir eine Tasse Tee oder Kaffee zubereiten oder eine Kerze anzünden. Wenn du ätherische Öle zuhause hast, kannst du deinen Raum, zur Unterstützung, auch mit einem Baumöl oder Zitrusöl beduften, bevor du loslegst.

Zum ganzen Impuls

Beatrix Rodger-Gruber

Unterstützerin bei Starting Circle



**Autorin | Psychologin
Mental- & Resilienztrainerin**



Spoiler: Es wird persönlich

Eigentlich hatte ich für diesen Newsletter einen anderen Beitrag geplant.

Doch beim Schreiben wurde mir klar, dass ich zu diesem Thema meine eigene Geschichte erzählen möchte:

Meine Erfahrung als Raucherin und wie ich wieder Vertrauen in mich gefunden habe.

[Zum ganzen Impuls](#)

Erwachen und Vertrauen

Erwachen ist ein heiliger Moment im Innersten des Menschen. Es geschieht nicht immer sichtbar für die Welt, doch im Herzen verändert sich alles. Es ist, als würde ein Schleier fallen, der lange Zeit den Blick getrübt hat. Plötzlich wird klar: Ich bin mehr als meine Ängste.

[Zum ganzen Impuls](#)

Sylvia Eilen

Unterstützerin bei Starting Circle



**Zertifizierte Yogalehrerin
Klang-, Meridiane- und
Meditationspraktikerin, Räucherrituale**



Die Starting Circle Jahresreise – Prävention

Manchmal beginnt Veränderung nicht dann, wenn alles zu viel wird. Sondern dann, wenn wir bewusst sagen: Ich möchte gut für mich sorgen. Jetzt. Nicht später.

Genau dafür gibt es unsere **Starting Circle Jahresreise – Prävention**.

Eine liebevolle Begleitung durch das Jahr. Mit regelmäßigen Impulsen, stärkenden Übungen und Momenten zum Innehalten. Damit du dich nicht verlierst, sondern immer wieder bei dir ankommst.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, dich selbst an erste Stelle zu setzen.



Unter folgendem Link kommst du direkt zur Jahresreise:

[Zur Jahresreise](#)

EVENTS

VERANSTALTUNGEN 2026

Im Veranstaltungskalender findest du von den wundervollen Unterstützer:innen Veranstaltungen.

Diese werden stetig aktualisiert. Also schau immer wieder mal vorbei.

[Zum Veranstaltungskalender](#)



Gemeinsam durch den März

Im Starting Circle glauben wir daran,
dass Vertrauen leichter entsteht,
wenn wir uns gesehen fühlen.

Du musst deinen Weg nicht alleine
gehen.

Hier darfst du dich ausprobieren.

Fragen stellen.

Zweifeln.

Und trotzdem getragen sein.

Schau gerne auf unserer Website vorbei:



Starting Circle Webseite

Dort findest du Impulse, Veranstaltungen und liebevolle Räume, die dich
durch dieses Jahr tragen dürfen.

Du musst nicht alles alleine schaffen. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.



Abschlussgedanke

Der Frühling drängt nicht.

Er vertraut dem Prozess.

So darf auch dein Leben sein.

Nicht perfekt.

Nicht immer klar.

Aber in Bewegung.

Vertraue darauf, dass in dir bereits

mehr wächst,

als du gerade sehen kannst. ❤️

Von Herzen,

Sandra & das Starting Circle Team



Vorschau auf April 2026

Im April darf etwas leichter werden.

Etwas, das du vielleicht schon lange mit dir trägst.

Unser nächster Newsletter widmet sich dem Thema

Loslassen & Leichtigkeit zulassen. Nicht alles muss festgehalten werden.

Manches darf gehen, ganz sanft, in deinem Tempo.

Freu dich auf Impulse, die dich dabei begleiten, Ballast abzustreifen,

Raum zu schaffen und wieder ein bisschen freier zu atmen.

