

JANUARY 2026

STARTING CIRCLE
JULI 2026

Verbunden

DAS ONLINE JOURNAL

EXCLUSIVE

WEGBEGLEITER
IMPULSE
ÜBUNGEN
TIPPS

GRENZEN SETZEN MIT LIEBE

WARUM DEIN NEIN GENAUSO WICHTIG IST WIE DEIN JA

Starting Circle

Liebe Seele,

der Juli erinnert uns daran, dass Wachstum nicht nur bedeutet, Ja zu sagen, sondern manchmal auch liebevoll Nein.

Grenzen setzen fällt vielen von uns schwer.

Weil wir niemanden verletzen möchten.

Weil wir funktionieren wollen.

Weil wir gelernt haben, stark zu sein, selbst wenn es uns zu viel wird.

Doch Grenzen sind nichts Kaltes, sie sind kein Abstand aus Ablehnung. Grenzen können ein Akt der Selbstliebe sein.

Sie zeigen, wo du beginnst. Was dir guttut und was du nicht länger übergehen möchtest. Vielleicht ist dieser Monat eine Einladung, dir selbst wieder ein Stück näher zu kommen. Auf deine Bedürfnisse zu hören. Deinen Raum zu schützen, ohne Schuldgefühle. Sanft, ehrlich und mit ganz viel Herz.

Von Herzen,

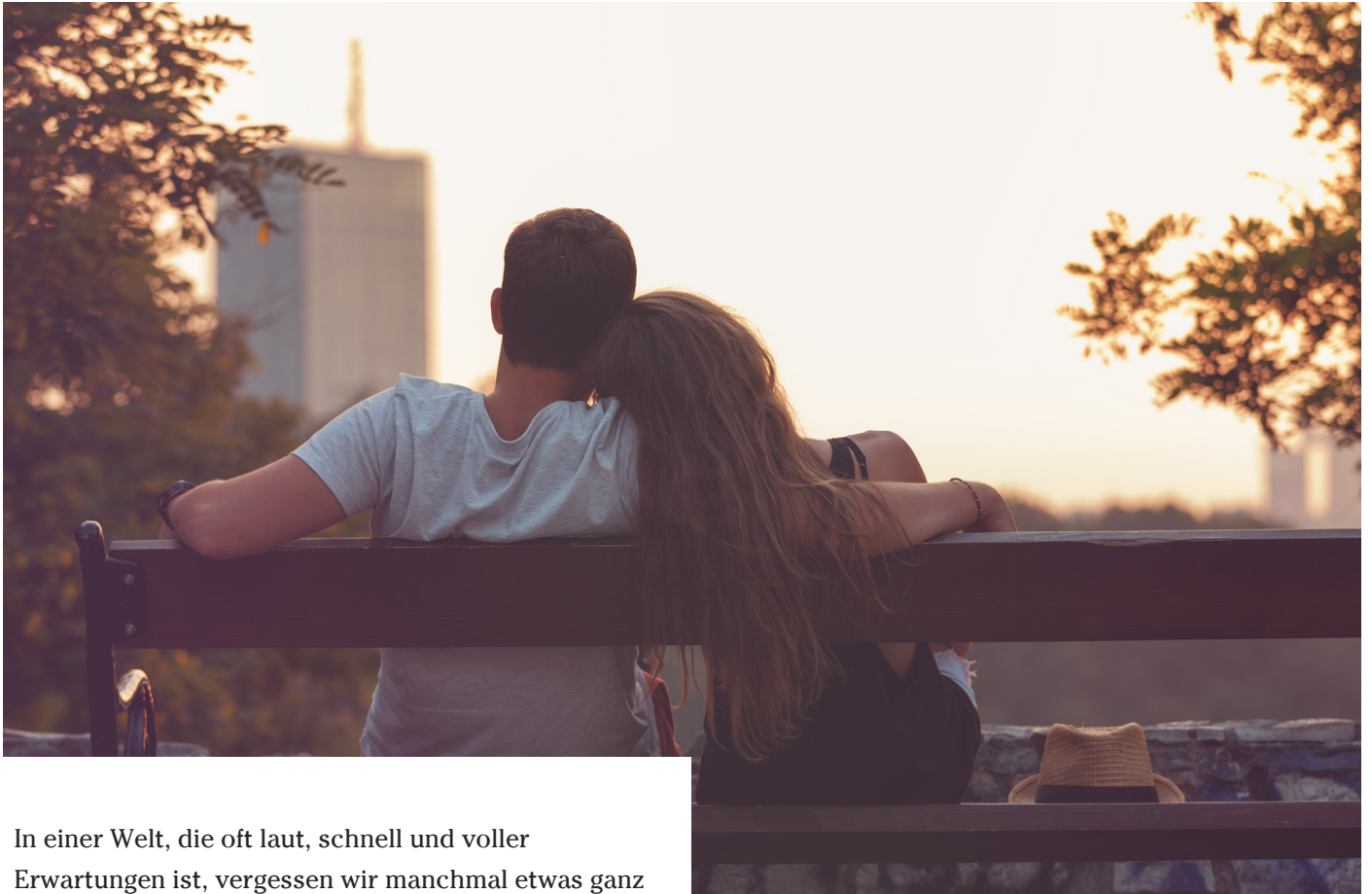
Sandra & das Starting Circle Team



Sandra Nagl-Aigner

Grenzen setzen mit Liebe

Warum dein Nein genauso wichtig ist wie dein Ja



In einer Welt, die oft laut, schnell und voller Erwartungen ist, vergessen wir manchmal etwas ganz Wichtiges: Auch wir selbst brauchen Raum.

Viele Menschen haben gelernt, für andere da zu sein. Zu helfen, zu funktionieren und sich anzupassen.

Und oft passiert dabei etwas ganz leise:
Die eigenen Bedürfnisse rücken immer weiter in den Hintergrund. Doch Grenzen setzen bedeutet nicht, egoistisch zu sein. Es bedeutet, dich selbst ernst zu nehmen. Deine Energie zu schützen.

Und deinem Inneren zuzuhören, bevor es laut werden muss.

WARUM GRENZEN SO WICHTIG SIND

Grenzen helfen uns, gesund zu bleiben. Emotional, mental und körperlich. Wenn wir ständig über unsere eigenen Grenzen gehen, entsteht oft:

- innere Erschöpfung
- Überforderung
- Frust
- Rückzug
- das Gefühl, sich selbst zu verlieren



Kleine Zeichen, das deine Grenzen Aufmerksamkeit brauchen

Vielleicht kennst du einige dieser Gefühle:

- Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst
- Du fühlst dich oft ausgelaugt
- Du hast Angst, andere zu enttäuschen
- Du stellst deine Bedürfnisse immer hinten an
- Du spürst inneren Druck oder Unruhe

Das sind keine Zeichen von Schwäche. Es sind Signale deines Inneren, das gehört werden möchte.

Eine kleine Übung für deinen Alltag

Nimm dir heute einen ruhigen Moment und frage dich:

- Was tut mir im Moment wirklich gut?
- Wo gehe ich über mich selbst hinweg?
- Welche eine Grenze würde mir mehr Ruhe schenken?

Du musst nicht sofort alles verändern, manchmal beginnt Heilung mit einem einzigen ehrlichen Gedanken.

Grenzen schaffen Raum für echte Verbindung

Das Schöne ist, gesunde Grenzen entfernen uns nicht von Menschen. Sie helfen uns, authentischer zu werden. Denn wenn du dich selbst nicht ständig übergehst, kannst du ehrlicher lieben, bewusster geben und klarer fühlen. Grenzen bauen keine Mauern. Sie zeigen anderen, wie sie dir begegnen dürfen.

Viele Menschen merken erst spät, wie viel zu viel geworden ist. Nicht, weil sie schwach sind, sondern weil sie lange versucht haben, stark zu bleiben. Doch Stärke bedeutet nicht, alles auszuhalten. Manchmal bedeutet Stärke auch:

- „Das ist mir zu viel.“
- „Ich brauche eine Pause.“
- „Das fühlt sich für mich nicht richtig an.“

Grenzen dürfen liebevoll sein

Oft verbinden wir Grenzen mit Härte oder Ablehnung. Doch Grenzen können weich sein. Klar und trotzdem liebevoll. Ein Nein zu etwas, das dir nicht guttut, ist gleichzeitig ein Ja zu dir selbst. Du musst dich nicht rechtfertigen, wenn du auf deine Energie achtest.

Du darfst:

- Pausen brauchen
- nicht immer erreichbar sein
- Menschen enttäuschen
- deine Meinung ändern
- Abstand nehmen
- Zeit für dich brauchen

Und du darfst all das tun, ohne dich schuldig zu fühlen.

Abschlussgedanke

Du musst nicht alles tragen. Nicht überall Ja sagen. Nicht ständig stark sein. Du darfst dich schützen. Du darfst dich wichtig nehmen und du darfst lernen, dass Liebe und Grenzen gleichzeitig existieren dürfen. Denn ein liebevolles Nein kann manchmal heilsamer sein als ein erschöpftes Ja.

Impulse des Monats

"Ein liebevolles Nein zu anderen ist oft ein liebevolles Ja zu dir selbst."

Viele von uns wurden so erzogen, hilfsbereit zu sein. Immer erreichbar, immer stark, immer verständnisvoll. Doch niemand kann dauerhaft geben, ohne selbst aufzutanken.

Vielleicht darfst du heute erkennen:

Du bist nicht verantwortlich für das Glück aller Menschen.

Du bist verantwortlich dafür, gut für dich zu sorgen. Und genau darin liegt deine größte Stärke.

Grenzen schaffen Verbindung

Oft haben wir Angst, dass Grenzen Beziehungen zerstören. Dabei passiert häufig das Gegenteil. Klare Grenzen schaffen Vertrauen. Sie machen Beziehungen ehrlicher, authentischer und leichter. Denn Menschen wissen, woran sie sind und auch du musst keine Rolle mehr spielen.

Du darfst ehrlich sagen:

"Heute brauche ich Zeit für mich."

"Im Moment schaffe ich das nicht."

"Das fühlt sich für mich nicht stimmig an."

Liebevolle Grenzen schaffen Raum für echte Begegnung.



Dein Körper spricht früher, als dein Kopf

Vielleicht spürst du:

- Müdigkeit
- Anspannung
- Gereiztheit
- Unruhe
- Bauchgefühl

All das sind kleine Hinweise.

Nicht gegen dich, sondern für dich.

Sie möchten dir zeigen:

Hier braucht es eine Grenze.

Je besser du lernst, auf diese Signale zu hören, desto liebevoller kannst du mit dir selbst umgehen.

Frage ans Herz

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte diese Fragen:

- Wann habe ich zuletzt gegen mein eigenes Gefühl gehandelt?
- Welche Grenze wünsche ich mir schon lange?
- Wie würde sich mein Leben anfühlen, wenn ich mich selbst genauso wichtig nehmen würde wie andere?

Vielleicht findest du nicht sofort Antworten, vielleicht entstehen sie nach und nach und das ist vollkommen in Ordnung.

Monatsaffirmation

Ich darf Grenzen setzen, ohne mich schuldig zu fühlen.

Ich bin wertvoll.

Ich darf gut für mich sorgen.



Kleine Übung des Monats

Nimm dir heute zehn Minuten Zeit.
Schreibe zwei Listen.

Das gibt mir Energie....

Das raubt mir Energie...

Schau dir beide Listen in Ruhe an.
Und frage dich anschließend:

- Was darf ich im Juni öfter wählen?
- Wo darf ich liebevoll Nein sagen?

Du musst nicht alles sofort verändern.
Ein kleiner Schritt genügt.

FÜR DICH VON UNSEREN
WEGBEGLEITERINNEN

IMPULSE FÜR DICH

SOMMER - SONNE - HITZE

VON SABINE METZKER

KINDER YOGA ÜBUNG

VON DANIELA HUBMAYER - KIDSFLOW

YOGA ÜBUNG

VON SYLVIA EILEN

Sommer - Sonne - Hitze

Von Sabine Metzker

www.in-harmonie.at



Sommer. Sonne. Hitze

Tipps aus der TCM und der Aromapraxis

Der Sommer ist eine wunderbare Zeit- lange Tage, viel Zeit im Freien und der Sommerurlaub winkt.

Leidest du unter der Hitze? Hier findest du ein paar Tipps, wie du dich sanft kühlen kannst- von innen und von außen, ohne dein Immunsystem zu schwächen.

Tipps aus der TCM

- Im Sommer wird oft gegrillt- dies macht noch mehr Hitze in unserem Körper. Nütze die kühlende Kraft der Lebensmittel und iss- vor allem beim Grillen- Erdäpfelsalat, Tsaziki, Gurkensalat. Bereite dir auch gegrilltes Gemüse zu., das kann man auch lauwarm essen.
- Gemüsesuppen kühlen & können kühl oder lauwarm gegessen werden (Tomatensuppe, Cazpacho,...)
- Iss & trink nicht eiskalt- es schwächt deine Mitte/ dein Immunsystem
- Reduziere Chili, Alkohol, frittiertes, viel Grillfleisch

Greife vermehrt zu folgenden Lebensmitteln:

- Kokos (-wasser,-milch,-stücke): wirkt isotonisch & kühlend
- Wassermelone: hilft bei Schweißausbrüchen & Hitzewallungen- stark kühlend
- Pfefferminztee: löscht Durst, kühlt von innen- lauwarm trinken
- Basmatireis: leitet Feuchtigkeit & Hitze aus- auch lecker als Salat
- Gurke: löscht Durst, wirkt beruhigend & kühlend
- Ananas: wirkt neutral, entspannt die Leber & stärkt die Milz, bei Verdauungsproblemen, Unruhe und Sonnenstich

Es gibt noch viel mehr Lebensmittel , die kühlend wirken, wie Tomaten, Zucchini, Sellerie, Spargel, Hirse u.v.m.

Bei Interesse schreibe mir & ich schicke dir die Lebensmitteltabelle kostenlos zu.



Sommer - Sonne - Hitze

Von Sabine Metzker

www.in-harmonie.at



Tipps aus der Aromapraxis

Ätherische Öle sind eine wunderbare Möglichkeit unseren Körper von außen zu kühlen. Achte bitte darauf, dass du hochwertige und reine ätherische Öle verwendest. Vermeide im Sommer Zitrusöle- sie können durch Sonnenstrahlen Hautreaktionen auslösen

Folgende Öle sind im Sommer eine tolle Unterstützung:

- Pfefferminze: kühlt, spendet Energie, bei Kreislaufbeschwerden & Kopfschmerzen
- Rosmarin: bringt Kreislauf in Schwung
- Lavendel: beruhigt, bei Insektenstichen & Sonnenbrand
- Zypresse: erfrischt, bei geschwollenen Beinen
- Zitronengras: gegen Insekten (mit Lavendel, Geranie, Pfefferminze, Nelke)
- Weihrauch, Vetiver, Copaiba: nähren das Yin, da das Yang im Sommer oft überhand nimmt- mit diesen Ölen kommst du zur Ruhe, bist geerdet

Rezept 1: Frischekick für die Beine

100ml Wasser oder Pflanzenwasser
10 Tr. Zypresse
10 Tr. Rosmarin
4 Tr. Pfefferminze

Rezept 2: Diffuser- Sommerlaune

3 Tropfen Zitrone (kühlend, erfrischend, schenkt Klarheit & Fokus)
je 2 Tropfen Orange & Grapefruit
(kühlend, schenkt Leichtigkeit & Lebensfreude)

Weitere Tipps:

- gönne dir Pausen- vor allem in der Mittagszeit
- schalte Klimaanlage nicht zu kalt ein
- kühle deine Wohnung mit Diffusermischungen oder/ und feuchten Tüchern
- kühle deine Handgelenke mit lauwarmen Wasser
- dusche lauwarm statt eiskalt

Du hast Fragen? Dann schreibe mir gerne.

Von Herzen

Sabine



sabine.metzker@gmail.com
+43 650/9871766

Kinder - Yoga

Von Daniela Hubmayr - Kids Flow



Kinder-Yoga

KINDERYOGA STÄRKT
KÖRPER, GEIST UND HERZ

DAS LIEGENDE BOOT

Navasana



Stärkt auf vielen Ebenen

-  Stärkt die **Hüft-, Rücken- und Schultermuskulatur**
-  Fördert die **Körperspannung** und verbessert das Gleichgewicht
-  Unterstützt **Konzentration, Koordination** und Körperbewusstsein
-  Eine wunderbare Übung zur Stärkung der **Wirbelsäule** – gerade nach langem Sitzen (z. B. in der Schule)
-  Sehr **kreativ** gestaltbar und bei Kindern besonders beliebt!



Kinder lieben es, sich auszuprobieren, ihr Gleichgewicht zu spüren und mit Körperspannung zu experimentieren. Diese Übung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das **Selbstvertrauen**!



ZUM AUSGLEICH: DAS BOOT

Navasana (Sitzende Variation)



-  Aktiviert die Körpermitte
-  Stärkt Bauch und Rücken
-  Fördert Balance und Haltung
-  Bringt Ruhe und Fokus





Mein Tipp:

Regelmäßige kleine Yogaeinheiten im Alltag schenken Kindern mehr Kraft, innere Ruhe und ein positives Körpergefühl – für einen entspannteren, stärkeren (Schul-)Alltag.





Kleine Übungen – große Wirkung für unsere Kinder.



-  Stärkung von Körper und Geist
-  Mehr Ruhe und Selbstvertrauen
-  Fördert soziale Kompetenz & Gemeinschaft
-  Für mehr Freude, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit

GEMEINSAM WACHSEN. STARK SEIN. GLÜCKLICH SEIN.



Verbunden

07/2026

Yoga - Der Baum

Von Sylvia Eilen

Asana: Der Baum (Vrksasana)



Wie ein Baum fest verwurzelt in der Erde steht, so schenkt dir diese Asana Stabilität, Ruhe und innere Balance.



Der Standfuß trägt dich kraftvoll, während sich der Körper nach oben ausrichtet – leicht, aufrecht und voller Präsenz.



Der Baum erinnert daran, gleichzeitig stark und flexibel zu sein: verwurzelt im Moment, offen für Bewegung und Wachstum.



Diese Haltung stärkt Beine, Körpermitte und Konzentration. Sie fördert Gleichgewicht, innere Ruhe und Vertrauen in die eigene Mitte.



Mit jeder bewussten Atmung entsteht mehr Verbindung zwischen Körper, Geist und Erde.



Einklang

 Sylvia Eilen
zertifizierte Yogalehrerin
 sylvia.eilen@icloud.com
 0664 192 36 72
 1230 Wien



Im Starting Circle glauben wir daran, dass wir Grenzen nicht setzen müssen, um Abstand zu schaffen. Sondern um gesund verbunden bleiben zu können.

Hier darfst du sein, mit deiner Geschichte, deinen Fragen, deinen Unsicherheiten und mit allem, was dich gerade bewegt.

 Weitere Impulse findest du ab sofort in unserer Facebook - Gruppe

Vielleicht wartet dort genau der Gedanke auf dich, den du heute brauchst.

Starting Circle - Raum für Verbindung

Diese Gruppe ist ein Ort für Menschen, die sich Austausch, Inspiration, Unterstützung und echte Begegnungen wünschen.

Hier findest du Impulse rund um mentale Gesundheit, persönliches Wachstum, Selbstfürsorge, Human Design, Energiearbeit, Entspannung und vieles mehr.

Gemeinsam mit unseren Wegbegleiter:innen schaffen wir einen Raum, in dem Menschen sich gesehen, verstanden und begleitet fühlen dürfen.



KOMM IN DIE GRUPPE

Facebook Gruppe

MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

14 wundervolle Wegbegleiterinnen

**MANCHMAL BRAUCHT ES NUR
EINEN MENSCHEN, DER SAGT:**

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR.“

DANIELA SCHWARZL

Energetikerin, Coach & Mentorin



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Mich hat schon immer die tiefe Frage begleitet, warum Menschen fühlen, handeln und leiden, wie sie es tun. Durch eigene Erfahrungen, innere Prozesse und intensive Auseinandersetzung mit emotionalen Themen wurde mir bewusst, wie stark unsere frühen Prägungen – besonders rund um Geburt, Kindheit und unser Nervensystem – unser Leben beeinflussen können.

Mit der Zeit entstand daraus der Wunsch, Menschen achtsam auf ihrem Weg zu begleiten und Räume zu schaffen, in denen sie sich selbst wieder näherkommen dürfen – mit allem, was da ist.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich begleite Menschen dabei, die Ursachen hinter ihren emotionalen oder körperlichen Herausforderungen bewusster zu erkennen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst zu finden. Besonders am Herzen liegen mir Themen wie Geburt und frühkindliche Prägungen, Schock und Trauma, Angst, Schamgefühle, innere Unsicherheit sowie die Verbindung zwischen Körper, Emotionen und Bewusstsein.

In meiner Arbeit ist mir wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Menschen sich gesehen, verstanden und getragen fühlen dürfen.



HAJNALKA TRIEMER

Psychosoziale Beraterin | Neurographik Spezialistin
Mental- und Achtsamkeitstrainerin | Systemische Coach



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Das Leben selbst. Ich durfte viele Herausforderungen meistern und dadurch Schritt für Schritt in das heutige Ich hineinwachsen.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Mir ist es wichtig, dass die Menschen lernen, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und selbstwirksam und in Eigenverantwortung zu handeln.



SABINE METZKER

TCM Ernährungsberaterin | Aromapraktikerin
Meditations- & Achtsamkeitstrainerin



Sabines Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Seit Beginn meiner Menstruation hatte ich unerträgliche Schmerzen, Ärzte verschrieben mir die Pille oder andere Medikamente- sogar Operationen wurden vorgeschlagen. Die TCM -Traditionelle Chinesische Medizin, die Aromapraxis und die Achtsamkeit mit mir selbst haben mich wieder zu meinem Wohlbefinden geführt. Ich lernte: Schmerzen sind nicht normal und messen nicht sein. Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere physische Gesundheit, sondern auch unser psychische. Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie der Einsatz von ätherischen Ölen ist dabei eine wunderbare Ergänzung und Unterstützung.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?
Ich sehe immer mehr Menschen- vor allem Frauen, die über ihr Limit gehen. Viele funktionieren nur noch und leben nicht mehr. Dazu kommen immer mehr körperliche und emotionale Beschwerden, die oft von Ärzten nicht ernstgenommen werden. Ich möchte Menschen ganz sanft und mit unterschiedlichen Methoden wieder zurück in ihre Kraft bringen- zurück zu Wohlbefinden auf allen Ebenen und Lebensfreude. Ich möchte sie auf einen einzigartigen Weg begleiten, wieder zu lernen auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu hören ohne schlechtem Gewissen.



SYLVIA EILEN

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



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Mein Weg hat nicht mit einem einzigen Moment begonnen, sondern mit vielen kleinen Erfahrungen, Begegnungen und inneren Fragen, die mich immer tiefer zu mir selbst geführt haben. Schon früh hatte ich das Gefühl, dass es im Leben um mehr geht als nur um Funktionieren, Leistung und das Erfüllen von Erwartungen. Ich habe oft gespürt, wie sehr Menschen sich nach echter Ruhe, nach Verbindung und nach einem Ort sehnen, an dem sie einfach sein dürfen. Besonders herausfordernde Zeiten haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, wieder in Kontakt mit der eigenen inneren Stimme zu kommen. Genau dort begann meine Reise — hin zu mehr Bewusstsein, Achtsamkeit und Vertrauen ins Leben. Ich durfte erfahren, wie heilsam Energiearbeit, bewusste Begegnungen, Stille und liebevolle Präsenz sein können. Schritt für Schritt wurde daraus nicht nur ein persönlicher Weg, sondern auch ein Herzensweg, den ich heute mit anderen Menschen teilen möchte. Ich glaube, dass jede Seele ihren eigenen Ruf in sich trägt. Manche hören ihn ganz leise, andere erst nach Umwegen oder durch Krisen. Mein Weg hat mich gelehrt, dass selbst schwierige Erfahrungen oft Türen zu Wachstum, Heilung und innerer Transformation öffnen können.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Menschen einen Raum schenken, in dem sie einfach sein dürfen. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Ohne sich erklären zu müssen. Einen Raum, in dem sie loslassen können, was sie schon viel zu lange allein getragen haben. Viele Menschen fühlen sich innerlich erschöpft, obwohl sie nach außen stark wirken. Sie funktionieren jeden Tag, kümmern sich um alles und jeden und verlieren dabei oft die Verbindung zu sich selbst. Genau dort möchte ich sie begleiten: zurück zu mehr Ruhe, Vertrauen und innerer Wärme. Mir geht es nicht darum, Menschen zu verändern, sondern sie daran zu erinnern, wer sie in ihrem tiefsten Inneren wirklich sind. Denn oft tragen wir die Antworten bereits in uns, haben nur verlernt, auf unsere eigene Stimme zu hören. Ich wünsche mir, dass Menschen nach einer Begegnung wieder mehr Leichtigkeit spüren. Dass sie sich gesehen, verstanden und angenommen fühlen. Und dass sie erkennen, dass sie niemals „zu sensibel“, „zu emotional“ oder „nicht genug“ sind. Gerade in unserer Verletzlichkeit liegt oft unsere größte Stärke.



Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder | Zert. Kinderyogatrainerin, Schulyoga, Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche und Klangtherapie-Praktikerin



Danielas Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Mein Weg begann mit meiner ersten Schwangerschaft. In dieser Zeit wuchs mein Interesse für ganzheitliche Themen immer mehr – für die Verbindung von Körper, Geist und Seele, für Naturheilkunde, Energiearbeit und einen bewussteren Umgang mit Gesundheit.

Mit meinen Kindern wurde mir immer klarer, wie wichtig es ist, Kinder nicht nur körperlich, sondern auch emotional zu begleiten. Besonders der Übergang meines Sohnes in die Schule hat mir gezeigt, wie viel Druck, Stress und Unsicherheit Kinder heute oft erleben.

Als meine Tochter ein Jahr alt war, begann ich die Ausbildung zur Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder. Dort durfte ich viele wertvolle Bereiche kennenlernen – von kindlicher Entwicklung über Stressmanagement bis hin zu Kinderyoga, Klangschalen und Entspannungstechniken.

Vor allem das Kinderyoga hat mein Herz berührt. Ich habe erlebt, wie gut es Kindern tut, wenn sie einen Raum bekommen, in dem sie einfach sein dürfen, zur Ruhe kommen und gestärkt werden.

Durch meine eigenen Kinder und viele Erfahrungen im Alltag wurde mir immer bewusster: Kinder brauchen heute einen sicheren Raum und einen guten „Werkzeugkoffer“ fürs Leben. Genau daraus entstand mein Herzensweg – Kinder und Familien ganzheitlich zu begleiten, mit Kinderyoga, Klangarbeit, Resilienztraining und individueller Unterstützung.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Mir liegt es sehr am Herzen, Kinder ganzheitlich zu stärken – emotional, körperlich und sozial. Wir leben heute in einer viel schnelleren und reizintensiveren Zeit als früher, und oft wird von Kindern sehr viel erwartet. Dabei vergessen wir manchmal, dass Kinder vieles noch gar nicht alleine bewältigen können. Sie brauchen Begleitung, Verständnis und einen sicheren Raum.

Ich wünsche mir, dass Kinder lernen dürfen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und gut mit ihnen umzugehen. Dass sie erfahren, wie wichtig Ruhe, Entspannung und ein gutes Körpergefühl sind – nicht erst irgendwann als Erwachsene, sondern schon von klein auf.

Besonders wichtig ist mir auch, Gemeinschaft zu stärken und Mobbing früh entgegenzuwirken. Kinder sollen erleben dürfen, dass sie wertvoll sind, so wie sie sind.

Neben der Arbeit mit den Kindern möchte ich auch Eltern begleiten und unterstützen – mit Impulsen, Verständnis und Werkzeugen, die den Familienalltag leichter machen können. Denn wenn wir Kinder stärken möchten, dürfen wir auch die Erwachsenen dahinter begleiten.



PETRA NEUBAUER

Dipl. Social Media Managerin | Virtuelle Assistentin | Netzwerkerin | Inhaberin Extrazimmer | Human Energetikerin



Petra's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Die Neugierde aufs Leben! Ich liebe Menschen, Neues und Möglichkeiten. Das Leben ist voll davon! Man darf hinschauen, auf seine eigenen Themen, sich selbst entdecken, wer man abseits der vielen Rollen und Muster im Kern wirklich ist. Das ist mein Grundton im Leben – nimm was es dir schenkt – jeden Tag!

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Sichtweisen und Erfahrungen teilen, es gibt immer verschiedene Blickwinkel auf eine Situation. Durch meine Körperarbeit gelingt es mir, dir einen Zugang zu gespeicherten Emotionen im Körper zu gewähren. Du spürst wo du für andere gehalten und übernommen hast. Du bekommst die Möglichkeit loszulassen. Wirklich. Es verändert dein ganzes Leben – wenn du bereit bist die Verantwortung für deine bewussten und auch unbewussten Entscheidungen zu übernehmen. Schuld, Scham, Angst, Wut – wir tragen alle viel zu viel davon in uns. Ich bin mit dir verbunden – wenn du bereit bist hinzusehen.



DANIELA STRUPP

Energetikerin



Daniela's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Selbst betroffene, dass ich einen zu schwachen Beckenboden habe und ich dann gemerkt habe ich soll das vom Herzen weiter empfehlen und natürliche meine ganzen anderen Angebote auch wie Aroma Touch Anwendung oder Körperkerzen setzen das empfehle ich Leute mit Gehirnnebel oder die innere Balance suchen um einfach wider bei sich anzukommen und Blockaden lösen.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Regenerationssessel Flow, der kommt zum Einsatz wenn man vom Alltag und dem Trubel rund herum abschalten möchte. Ich begleite Menschen wenn sie vom Alltag abschalten zur Ruhe kommen wollen und ihnen einen Raum bieten wo sie sich wohlfühlen und abschalten können wieder mehr Energie und Kraft tanken



GABRIELE BOLLENBERGER

Dipl. Mentaltrainerin | Energetikerin BalanceMoveMentorin



Gabriele's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Aus meiner eigenen Geschichte ist heute meine tiefste Berufung geworden. Ich begleite Frauen, die sich Veränderung wünschen – aus welchem Grund auch immer. Frauen, die sich auf ihrem Weg selbst verloren haben. Frauen, die nicht leben, sondern gelebt werden. Frauen, die sich nach mehr sehnen – und den Weg dorthin noch nicht sehen können.

Was mir in meiner eigenen Begleitungszeit so oft gefehlt hat – und was deshalb das Herzstück meiner Arbeit ist – ist dieses eine, so grundlegende Gefühl: Ich höre dich. Ich sehe dich. Ich verstehe dich. Denn echte, tiefe Veränderung beginnt dort, wo ein Mensch sich wirklich wahrgenommen, angenommen und gehalten fühlt.

In meiner Arbeit verbinde ich Mentaltraining, Körperarbeit, energetische Tools und traumasensible Begleitung – liebevoll abgestimmt auf das, was eine Frau in ihrer ganz individuellen Situation braucht. Mein Ziel ist es, Frauen mit Herz und Fokus zu begleiten – und sie sanft, aber bestimmt in ihre Selbstermächtigung zu führen, sodass sie so rasch wie möglich selbstständig und kraftvoll für sich selbst gehen können.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Wenn ich einer Frau heute eines mitgeben darf, dann dies – von Herzen: Veränderung ist immer möglich. Aber Veränderung passiert nicht einfach – Veränderung ist eine Entscheidung. Für nachhaltige Veränderung reicht der Verstand allein nicht aus. Es braucht auch den Körper. Und ja – dieser Weg ist nicht immer bequem. Er erfordert Mut, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, hinzuschauen. Aber er lohnt sich. Von ganzem Herzen.

Denn wer diesen Schritt wagt, dem öffnet sich eine ganz neue, wunderbare Welt: eine Welt in Lebensfreude, Leichtigkeit, Lebendigkeit und tiefer innerer Klarheit. Du verdienst dieses Leben. Und du kannst es leben.



KARIN PLAIMER

Psychosoziale Beraterin in Ausbildung unter Supervision, Mentaltrainerin, systematische Aufstellungsleiterin



Karin's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Das Leben selbst. Ich kenne das Gefühl, nach außen hin zu funktionieren und innerlich zu spüren, dass da noch etwas wartet. Etwas Eigenes. Etwas, das erst leise fragt und immer lauter wird, wenn es nicht gehört wird: Ist das wirklich alles? Bin das wirklich ich?

Lange habe ich diese Stimme überhört. Habe gegeben, gehalten, funktioniert. Habe meine eigenen Bedürfnisse so weit nach hinten gestellt, dass ich irgendwann gar nicht mehr wusste, was ich eigentlich brauche. Was ich will. Wer ich bin, wenn ich nicht gerade für jemand anderen da bin. Die Signale, die mein Körper durch psychosomatische Symptome gezeigt hat, habe ich sehr lange ignoriert, denn ich musste ja funktionieren. Keiner sollte sehen, dass ich innerlich längst am Limit war und da drinnen jemand still und leise um Hilfe rief.

Irgendwann war der Druck von innen größer als die Angst vor der Veränderung. Und dieser Leidensdruck hat mich auf meinen Weg der Veränderung in ein positives Leben gebracht. Zu mir selbst. Letztendlich zu meinem Weg als Lebens- und Sozialberaterin, Mentaltrainerin und Human Design, das mich so tief berührt hat, dass ich mich aktuell auch dazu in der Ausbildung befinde.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Mein Herz schlägt für Frauen, die sich in ihrem eigenen Leben irgendwie verloren haben. Die jahrelang gegeben haben, für ihre Familie, den Beruf, andere Menschen, und sich dabei selbst immer weiter aus den Augen verloren haben. Die funktionieren, lächeln, halten. Und sich nachts heimlich fragen, ob das wirklich alles ist.

Manchmal sind es auch Frauen, die in einer Situation stecken, aus der sie keinen Ausweg sehen. Die nicht nur erschöpft sind, sondern tief drinnen glauben, dass sie mehr nicht verdient haben. Dass ihr Leben eben so ist. Dass andere vielleicht Glück haben dürfen, Leichtigkeit, Erfüllung, aber nicht sie. Dass sie irgendwie zu wenig sind. Oder zu viel. Oder einfach falsch. Diese stille Überzeugung ist eine der schwersten, die ein Mensch tragen kann. Und gleichzeitig eine der heilbarsten. Genau dort setze ich an. Nicht mit schnellen Lösungen oder aufgesetztem Optimismus. Sondern behutsam, ehrlich und in echtem Kontakt. Ich begleite Frauen dabei, sich selbst wieder zu begegnen – vielleicht zum ersten Mal wirklich



SIEGRID KOGLBAUER

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeitscoach Klangschalenanwendungen Meditationen



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Es gibt Wege im Leben, die nicht gerade verlaufen. Wege, die sich nicht planen lassen, sondern die sich Schritt für Schritt im Gehen zeigen.

Mein heutiger Weg ist aus einer Mischung aus persönlicher Erfahrung, innerer Entwicklung und dem Wunsch entstanden, Menschen auf ihrem individuellen Lebensweg zu begleiten.

Immer wieder durfte ich erleben, wie wichtig Räume sind, in denen Menschen sich gesehen, verstanden und angenommen fühlen - ohne Druck, ohne Bewertung, sondern mit Offenheit und Vertrauen.

Ich habe früh begonnen zu spüren, dass vieles in uns nicht zufällig geschieht. Dass hinter unseren Reaktionen, unseren Gefühlen und unseren Gedanken oft etwas Tieferes liegt. Etwas, das uns geprägt hat, das uns schützen wollte – und das uns trotzdem heute manchmal unbewusst durch unseren Alltag führt.

Im Laufe meiner Arbeit und meines eigenen Weges wurde mir immer klarer, wie eng emotionale Muster, Gedankenmuster und unser Körper miteinander verbunden sind. Und wie sehr diese inneren Strukturen beeinflussen, wie wir fühlen, denken und reagieren. Aus dieser Haltung heraus ist meine Arbeit entstanden.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich begleite Menschen von Herzen dabei,

- wieder bei sich selbst anzukommen
- emotionale und gedankliche Muster zu erkennen
- zu verstehen, wie innere Prägungen unser heutiges Erleben beeinflussen
- innere Ruhe und emotionale Stabilität zu finden
- Stress und emotionale Belastung sanft zu lösen
- mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu entwickeln
- sich selbst wieder mehr zu spüren
- Vertrauen in den eigenen Weg zu entwickeln

Mir ist wichtig, Räume zu öffnen, in denen Menschen einfach sein dürfen - mit allem, was gerade da ist. Räume für Entspannung, für ehrliche Begegnung, für Entwicklung ohne Druck. Mit Methoden aus der Achtsamkeit, emTrace®, Humanenergetik sowie Klang- und Kristallklangschaalenarbeit begleite ich Menschen dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.



INGRID RONGE

Online-Beraterin | Human Design Mentorin | Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Im Grunde die Erfahrung, was passiert, wenn man glaubt, den eigenen Rhythmus ignorieren zu müssen. Ich habe selbst lang versucht, mich dem Tempo der anderen anzupassen, immer nur zu funktionieren und JA zu sagen, obwohl ich innerlich ganz laut ein NEIN gespürt habe. Als Typ Manifestor in Human Design habe ich noch mehr erkannt, wie notwendig Phasen von Rückzug und Alleinsein für mich sind. Genau aus diesen persönlichen Erkenntnissen und meinem Hintergrund als Lebensberaterin ist meine heutige Arbeit entstanden: Ich will eine klare Orientierung für feinfühligere Frauen sein, die sich im Außen komplett verausgabt haben.



Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich bin da für Frauen, die im Alltag perfekt funktionieren, aber spüren, dass sie sich selbst dabei komplett verlieren. Ich hole dich genau an dem Punkt ab, wo der Kopf keine Ruhe mehr gibt und du einfach am Limit bist. Bei mir darf dieser ganze Druck, das ständige Anpassen und Durchhalten, einfach einmal abfallen.

Und genau in diesem freien Raum fängt meine eigentliche Begleitung an: Es geht darum, dass du deine ganz eigenen Fähigkeiten, deine Einzigartigkeit und deine Träume wieder entdeckst – und dir endlich die Erlaubnis gibst, sie auch zu leben. Mit der Klarheit von Human Design und meiner ganzheitlichen Beratung zeige ich dir, wie du ohne schlechtes Gewissen für dich einstehest und deinen eigenen Rhythmus lebst.

Und was hast du davon? Deine Lebenskraft kommt wieder zu dir zurück. Du bist am Abend nicht mehr komplett ausgebrannt, sondern spürst eine echte, tiefe Zufriedenheit. Du funktionierst nicht nur für die Erwartungen der anderen, sondern lebst endlich dein eigenes Leben – lebendig, frei und in deiner ganz eigenen Kraft. Du brauchst schwere Zeiten und dieses Gefühl von Überforderung nicht allein durchstehen. Ich bin da, um dir den Rücken zu stärken, damit du deinen eigenen Rhythmus wiederfindest. Wenn du bereit bist, freu ich mich darauf, ein Stück dieses Weges an deiner Seite zu sein.

MARKETA FICHTNER

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision | Menstruations- und Menopausencoach



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

In der Zeit von Corona hatte ich viel Zeit zum Reflektieren.

Und in mir wurde der Wunsch mit Menschen, egal welchen Alters zu arbeiten, immer stärker. Ich war in meinem Beruf nie wirklich glücklich, es war nicht das, was ich wirklich mein ganzes Leben lang machen mochte. Auch meine Kinder haben in dieser Zeit viel dazu beigetragen mich und mein Leben zu hinterfragen.

Als ich in ein Seminar schnuppern durfte, war für mich klar, diese Ausbildung möchte ich machen. Hier kann ich mit vielen verschiedenen Menschen arbeiten.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Menschen auf ihren Weg der Veränderung begleiten. Es ist mir wichtig ihnen Mut zu machen, sich selbst so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wo ihre Ressourcen sind und ihr Potenzial.



BEATRIX RODGER - GRUBER

Autorin | Psychologin | Mental- & Resilienztrainerin



Beatrix Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Es gab nicht den einen großen Moment, es war eine Abfolge von vielen kleinen und größeren Erlebnissen. Ich habe jahrelang gespürt, dass da so viel mehr in mir steckt, als ich lebe. Ich habe mich oft kleiner gemacht als ich bin, weil ich nicht wusste, wie ich anders sein sollte. Irgendwann hatte ich keine Lust mehr, so weiterzumachen. Ich wollte endlich herausfinden, wie es sich anfühlt, wirklich alles zu leben, was in mir steckt.

Einen ersten Beweis dafür hab ich übrigens schon 2012 erlebt: Nach fast 25 Jahren als starke Raucherin mit gefühlt unzähligen gescheiterten Aufhörversuchen habe ich mit dem Rauchen aufgehört, indem ich bewusst mein Selbstbild verändert habe. Genau aus dieser Erfahrung ist mein Konzept der inneren Heldin und unserer Heldinnen-Power entstanden.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich begleite Frauen, die gerade ihr Business aufbauen und eigentlich wissen, dass sie es schaffen können, aber sich immer wieder selbst ausbremsen. Ich bin davon überzeugt: Was uns wirklich weiterbringt, ist nicht noch ein Business-Kurs oder noch mehr Strategie, sondern ein starkes Selbstbild. Ich helfe Frauen, die innere Heldin in sich zu wecken, die schon immer da war.

Dasselbe Prinzip verwende ich auch bei meinem zweiten Thema: Als Autorin von "Pia. Rauchfrei. Tschick, Adieu." unterstütze ich mit meinem Buch starke Raucherinnen dabei, super starke Nichtraucherinnen zu werden. Der Fokus liegt dabei auf der mentalen Vorbereitung und der Arbeit am Selbstbild, anstelle von Druck und Verzicht.



ANGELIKA STUDENER

Mentorin | Lebensbegleitung | Human Energetik



Angelika's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Was mich auf meinen heutigen Weg geführt hat, waren viele Erfahrungen und Lebenssituationen, die mich selbst an meine Grenzen gebracht haben.

Schon früh musste ich lernen zu kämpfen.

Mit 12 bekam ich Diabetes.

Mit 18 erlebte ich eine Vergewaltigung, die mein Körper und mein Unterbewusstsein viele Jahre verdrängt haben.

Kurz darauf begannen massive Magenbeschwerden, für die ich lange keine Hilfe und keine wirklichen Antworten bekam.

Ich war jahrelang in einem Kreislauf aus Angst, Schmerzen, Übelkeit, Krankenhausaufenthalten, Rettungswagen, Intensivstationen und ständigem Funktionieren gefangen. Mein Nervensystem war dauerhaft im Alarmzustand. Es gab Zeiten, in denen es nicht mehr nur um Lebensqualität ging, sondern wirklich ums Überleben.

Durch einen Arztfehler landete ich sogar im Koma und musste danach vieles wieder neu lernen. Auch eine Fehlgeburt und viele weitere belastende Erfahrungen haben meinen Weg geprägt. Damals hätte ich mir nichts mehr gewünscht als jemanden, der mich wirklich sieht.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Menschen von Herzen begleiten, die durch schwere Lebenssituationen, Diagnosen, Krankheiten oder Verluste das Gefühl haben, sich selbst verloren zu haben. Viele der Herausforderungen, bei denen ich heute Menschen unterstütze, habe ich selbst erlebt und durchlebt. Chronische Erkrankungen, jahrelange gesundheitliche Belastungen, traumatische Erfahrungen, eine Fehlgeburt, ein Koma und der Weg zurück ins Leben haben mich geprägt und zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen, Magenbeschwerden, Diabetes, emotionalen Belastungen oder innerer Erschöpfung liegen mir sehr am Herzen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Körper dauerhaft im Alarmzustand ist, man nur noch funktioniert und sich einfach jemanden wünscht, der wirklich versteht, wie schwer manche Tage sein können. Ein besonderes Anliegen sind mir auch Frauen, die emotionale oder körperliche Gewalt erfahren haben und deren Leben von Angst, Scham oder Selbstzweifeln geprägt wurde.



Netzwerkpartner: innen

A large, dark silhouette of a person with their arms raised in a celebratory or triumphant gesture, set against a dark green background. The silhouette is positioned on the right side of the frame, with the head tilted back and arms reaching upwards and outwards.

**DER STARTING CIRCLE VERBINDET MENSCHEN,
HERZENSUNTERNEHMEN UND DIENSTLEISTER:INNEN,
DIE ETWAS POSITIVES BEWIRKEN MÖCHTEN.**

Mara Kuselbauer

IHR MOBILER BÜROSERVICE

kompetent und professionell

www.marakuselbauer.at | info@marakuselbauer.at
0676 646 22 84

BÜRO

- Allg. Büromanagement
- Ablagen
- Büroorganisation
- Organisation Ihrer Dienstreisen / Seminare / Betriebsfeiern etc.
- Postbearbeitung
- Schriftverkehr
- Werbung (Folder, Visitenkarten, ...)

VORBER. BUCHHALTUNG

- Bearbeitung von Zahlungen
- Belegsartierung
- Fakturierung
- Kontrolle der offenen Posten
- Mahnwesen
- Rechnungsprüfung

KUNDENMANAGEMENT

- Datenerfassung und Pflege
- Kundenerinnerungen
- Terminvereinbarungen

IHRE VORTEILE

- Für Unternehmen steuerlich absetzbar
- Genaue Abrechnung
- Keine Bindung
- Keine fixen Personalkosten
- Kein Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Mehr Zeit für Ihr Kerngeschäft



femvents.at

Plattform für Frauen-Events

femvents.at ist deine Plattform für Frauenevents in Österreich. Entdecke und teile Veranstaltungen, die Frauen zusammenbringen – herzlich, inspirierend und ganz unter uns.

Event
finden

Event
eintragen



Vorschau August 2026



Im Juli laden wir dich ein, das Leben wieder ein Stück mehr zu genießen.

Unser nächster Newsletter steht unter dem Motto:

Lebensfreude & kleine Sommermomente

Zwischen Alltag und Verpflichtungen vergessen wir oft, wie heilsam kleine Glücksmomente sein können.

Freu dich auf Inspirationen, Übungen und Impulse, die dich daran erinnern, dass Lebensfreude nichts Großes braucht.

Manchmal reicht ein Sonnenstrahl, ein Lächeln, oder ein Moment, in dem du einfach nur bist.

Von Herzen

Danke, dass du Teil des Starting Circle bist, dass du diesen Weg gemeinsam mit uns gehst.

Vielleicht ist dieser Newsletter heute genau der kleine Impuls, den dein Herz gebraucht hat.

Pass gut auf dich auf.

Von Herzen

Sandra & das Starting Circle Team



Verbunden

AUGUST 2026

STARTING CIRCLE