

Starting Circle

„Gemeinsam Licht finden. Gemeinsam wachsen.“

Licht in der Dunkelheit

Dezember Newsletter





Liebe Seele,

die Tage werden kürzer, die Nächte kühler und oft spüren wir, wie die Dunkelheit nicht nur draußen, sondern auch in uns leiser anklopft.

Manchmal ist sie schwer, manchmal still, manchmal einfach nur da.

Doch genau in dieser Dunkelheit liegt eine besondere Magie.

Denn nur, wenn es wirklich dunkel ist, können wir sehen, wie hell ein einzelnes Licht leuchtet.

Vielleicht ist dein Licht gerade klein und flackernd, aber es ist da.

Und es hat schon so viel geschafft.

Ich weiß, das das Leben nicht immer hell und leicht ist.

Manchmal braucht es Mut, um morgens aufzustehen.

Manchmal kostet es Kraft, einfach weiterzuatmen.

Und genau dafür ist der Starting Circle da: um dich daran zu erinnern, dass du nicht alleine bist.

Deine Sandra



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.

Deine Sandra



Dein Selbstfürsorge-Ritual für den Dezember:

Heute Abend, oder wann immer du magst, zünde eine Kerze an. Nur für dich.

Setz dich hin, atme tief ein und spüre, wie das Licht flackert.

Erinnere dich: Auch dein Licht tanzt. Es bewegt sich. Es lebt.

Es darf mal heller, mal dunkler sein. Das ist okay.

Schreib danach drei Sätze auf, die dich stärken.

Zum Beispiel:

- „Ich bin noch hier.“
- „Ich darf leuchten – auf meine Weise.“
- „Ich bin genug, so wie ich bin.“

Vielleicht legst du diese Worte auf deinen Nachttisch oder hängst sie an den Spiegel.

Sie sind eine liebevolle Erinnerung an dein eigenes Strahlen.



„Selbst das kleinste Licht
kann die tiefste
Dunkelheit
durchdringen.“

Impuls des Monats

Es ist leicht, sich im Nebel der Sorgen oder im Lärm des Alltags zu verlieren.

Doch tief in dir gibt es einen Funken, der immer bleibt, auch wenn du ihn gerade nicht siehst.

Dieser Funke ist dein Herz, deine Hoffnung, dein inneres Wissen, dass alles irgendwann leichter wird.

Wenn du dich überfordert fühlst, halte für einen Moment inne.

Schließ die Augen. Atme.

Erinnere dich: Es reicht, einen kleinen Schritt zu machen.

Ein freundlicher Gedanke. Eine bewusste Pause. Ein Gespräch mit jemandem, der dich versteht.

Diese kleinen Funken sind es, die dein Licht wieder nähren.



Impuls

Hajnalka Triemer

Wenn um dich herum Dunkel wird, schau in dir. Dort wartet auf dich das Licht, das dich trägt und niemals ausgeht. Eine kurze Meditation, damit du deine innere Wärme wieder spürst und dich daran erinnerst, wie kraftvoll du in Wirklichkeit bist.

Zur Meditation



Impuls

Gaby Bollenberger

Lebensfreude ist ein wunderbares Geschenk, das wir uns selbst machen können. Um diese Freude in unserem Alltag zu kultivieren, kann eine einfache Übung helfen: Erstelle eine Liste von Dingen, die dir Freude bereiten. Hier sind einige Anregungen, die du in deine Liste aufnehmen kannst:

1. Deinen Morgenkaffee in Ruhe genießen.
2. Eine fröhliche Playlist auflegen und dazu tanzen.
3. Einen Spaziergang im Wald machen und die Natur erleben.
4. Ein gemütliches Frühstück mit einer Freundin.
5. Ein entspannendes Schaumbad nehmen.
6. Einen Tag in einer Therme verbringen.
7. Ein Kurztrip zu einem schönen Ort.
8. Ein neues Buch lesen, das dich fesselt.
9. Etwas Leckeres backen oder kochen.
10. Ein Hobby ausüben, das dir Freude bereitet.
11. Mit einem geliebten Menschen telefonieren oder einen Videoanruf machen.
12. Ein kreatives Projekt starten, wie Malen oder Basteln.



Impuls

Gaby Bollenberger

12. Ein kreatives Projekt starten, wie Malen oder Basteln.
13. In der Sonne sitzen und einfach entspannen.
14. Ein paar Minuten meditieren oder Atemübungen machen.
15. Einen guten Film- oder Serienmarathon veranstalten.
16. Ein neues Rezept ausprobieren.

17. Ein Puzzle oder ein Spiel spielen.
18. Eine Dankbarkeitsliste schreiben.
19. Ein DIY-Projekt für dein Zuhause umsetzen.
20. An einen Ort gehen, der dir schöne Erinnerungen bringt.
21. Eine neue Sportart ausprobieren.
22. Ein Konzert oder eine Veranstaltung besuchen.
23. Den Sonnenuntergang beobachten.
24. Jeden Tag eine kleine Errungenschaft feiern.
25. Einfach mal nichts tun und den Moment genießen.

Nimm dir jeden Tag ein bis zwei Punkte aus deiner Liste und setze sie bewusst um. Mach es für dich, weil du es dir wert bist. Diese kleinen Freuden können dazu beitragen, dass du mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in deinem Alltag erfährst



Impuls

Sabine Metzker

Sprache der Pflanzen- nütze sie für bessere Stimmung & mehr Wohlbefinden

Durch die sogenannte Signaturlehre zeigen uns Pflanzen anhand von Farbe, Form, Geruch und Geschmack welche Kräfte in ihnen stecken.

So wird zum Beispiel die Tomate/ der Paradeiser auch "Liebesapfel" genannt.

Seine rote Farbe steht für das Herzchakra, den Gefühlsbereich- also für Liebe, Zuneigung und Leidenschaft. Die runde Form steht für das weibliche und viele Samen sind Sinnbild für Fruchtbarkeit. So kann man die Tomate/ den Paradeiser als Aphrodisiakum einsetzen.

Den ganzen Impuls von Sabine findest du unter folgendem Link

[Wertvolle Impulse und Rezepte](#)



Impuls

Natalie Kohl BA,MA

Zwischen Angst und Liebe – was die Hawkins-Skala über unser Bewusstsein verrät von Natalie Kohl

Warum fühlen sich manche Tage leicht und andere wie ein innerer Kampf an? Warum scheinen einige Menschen in Krisen Ruhe zu bewahren, während andere in Angst erstarren? Der US-amerikanische Psychiater

Dr. David R. Hawkins hat versucht, genau das zu verstehen – und entwickelte eine Skala, die das menschliche Bewusstsein in messbare Zustände einteilt.

Zum ganzen Artikel

[Hier findest du den ganzen Artikel](#)



Impuls

Sabine Vorderderfler

Lichtfunken - Übung

Ich möchte dich auf eine kurze Reise zu deinem inneren Licht einladen. Schnapp dir Papier und einen Stift und los geht's. Wenn du gerne malst, kannst du auch Farben nehmen. Zeichne eine Sonne und schreibe die Antworten in die Mitte und zwischen die Strahlen.

✨ Überlege wo du im Leben Liebes-Quellen hattest.

Wer waren diese Personen? (ein Kompliment von Freunden, ein freundliches "Guten Morgen" vom Bäcker,...)

Was wurde dir geschenkt? (nette Worte von deiner Familie, ein Lächeln von Fremden, liebevolle Blicke von Tieren, ein paar ruhige Minuten für dich,...)

✨ Dann denke darüber nach, wo du Liebe gegeben hast?

Wem hast du sie gegeben? Für wen warst du da? Was hast du mit Freude gemacht?

Lichtfunken - Übung

✨ Sammle all diese Lichtfunken und spüre wie sich das in dir anfühlt.

Spürst du Wärme? Entspannen sich deine Schultern? Verändert sich deine Atmung? Sitzt du aufrechter? Kommt dir ein Lächeln über die Lippen? Verweile in diesem angenehmen Sonnenlicht, so lange es dir gut tut.

Du kannst die Übung wiederholen oder dein Bild ergänzen, wenn dir danach ist. Um dich immer wieder in diesen lichtvollen Augenblick zu holen, platziere das Bild sichtbar in deinem Wohnbereich.

Good Vibes für Entfaltung und Balance
Sabine Vorderderfler



Gemeinschaft trägt

Im Starting Circle glauben wir daran, dass Heilung in Verbindung geschieht.

Das ehrliche Gespräch, offene Herzen und gemeinsames Lachen stärker sind als jede Dunkelheit.

Hier findest du Menschen, die verstehen.
Menschen, die zuhören, ohne zu urteilen.

Und Unterstützer:innen, die mit dir Wege gehen, wenn du sie brauchst.

 **Schau auf unserer Website vorbei: [Website](#)**

Dort findest du Impulse, Geschichten, Angebote und Möglichkeiten, dich zu vernetzen, oder selbst ein Licht für andere zu werden.

Denn jedes geteilte Licht macht die Welt ein bisschen heller.



Veranstaltungen & gemeinsame Momente“

Im Starting Circle glauben wir daran, dass Verbindung heilt und dass jede Begegnung ein kleines Licht sein kann. Deshalb freuen wir uns, dir hier die aktuellen Veranstaltungen, Workshops und Impulse vorzustellen, die dich durch diesen Monat begleiten dürfen.

Ob du dich austauschen möchtest, neue Kraft tanken willst oder einfach einen Moment für dich brauchst, hier findest du liebevolle Räume, in denen du willkommen bist.

Warum unsere Veranstaltungen so besonders sind

- Du bist nicht allein – hier begegnest du Menschen, die fühlen wie du.
- Es braucht keine Vorbereitung, keinen Mut, keine perfekten Worte.
- Jeder Termin schenkt dir Orientierung, Wärme und neue Kraft

Alle aktuellen Termine findest du jederzeit auf unserer Website:

[Veranstaltungskalender](#)

Martina Rieger

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Supervisorin;
Dipl. Ernährungstrainerin, Energetik / Reiki



Karin Kaufmann

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Shiatsu praktikerin



Nicol Kattner

Unterstützerin bei Starting Circle



Krankenschwester, Lasertherapeutin,
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)



Wall of Support

Martina Engelmayr

Unterstützerin bei Starting Circle



Energetikerin



Daniela Hubmayr

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Gesundheitspädagogin
für Kinder



Daniela Strupp

Unterstützerin bei Starting Circle



Energetikerin



René Zenz

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Familiencoach, Sozialbegleiter,
Pädagogisch qualifizierte Person



Ingrid Ronge

Unterstützerin bei Starting Circle



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



Cornelia Haiminger

Unterstützerin bei Starting Circle



Transformationscoaching, Trainerin,
Begleiterin, Heilarbeiterin



Wall of Support

Barbara Rinderhofer

Unterstützerin bei Starting Circle



Ganzheitliche
Prozessbegleiterin



Irene Christ

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Familien- und Lernbegleiterin
und Mentaltrainerin



Isabella Herzmanek

Unterstützerin bei Starting Circle



Beauty- und Vitalcoach,
Businesscoaching, Bachblütenberaterin
Mentaltrainerin



Tamara Dani

Unterstützerin bei Starting Circle



**Life-Coach
Feng Shui Beraterin**



Monja Brunner

Unterstützerin bei Starting Circle



Frequenzmedium



Regina Schnaitter

Unterstützerin bei Starting Circle



**Coach und Mentorin für
Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit
und Emotionen**



Wall of Support

Beate Holleis

Unterstützerin bei Starting Circle



**Humanenergetikerin und
vollsichtiges Medium**



Eva Buttazoni

Unterstützerin bei Starting Circle



**Mentorin für individuelle Gesundheit
Humanenergetikerin**



Sabine Leimer-Vozicky

Unterstützerin bei Starting Circle



**Mentorin für Innere Wandlung
und Balance**



Brigitte Erler

Unterstützerin bei Starting Circle



**Psychosoziale Beraterin,
Aufstellungsleiterin,
LifeTrust Coachin**



Sabrina Sima

Unterstützerin bei Starting Circle



**Wenderin
Mentaltrainerin
ärztlich geprüfte Aromafachberaterin**



Michaela Klug

Unterstützerin bei Starting Circle



Humanenergetikerin



Wall of Support

Herta Urbscheit-Wohlleb

Unterstützerin bei Starting Circle



**Wegweiserin für Klarheit
und Wachstum**



Elisabeth Morri

Unterstützerin bei Starting Circle



**Lebens- und Sozialberaterin
Supervisorin
Tarotkartenlegerin, Astrologin
Pädagogin, Wissensmanagerin
PR-Beratung & Social Media Marketing
Online Marketing**



Victoria Platzer

Unterstützerin bei Starting Circle



**Mama-Coach
Nährstoff -Beraterin**



Astrid Schneider

Unterstützerin bei Starting Circle



Autorin und Coach



Beatrice Köck

Unterstützerin bei Starting Circle



**Psychologin
Energetikerin
Trainerin**



Gabriele Bollenberger

Unterstützerin bei Starting Circle



**Dipl. Mentaltrainerin
Energetikerin
BalanceMoveMentorin**



Wall of Support

Barbara Starchl

Unterstützerin bei Starting Circle



**Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Diplomierte psychosoziale Beraterin – Lebensberaterin
Supervisorin**



Kornelia Silipp

Unterstützerin bei Starting Circle



**Humanenergetikerin – Reiki-Meisterin & Anwenderin
der energetischen Wirbelsäulenaufrichtung
Bioenergetischen Kinesiologin i.A.**



Sophia Magdalena Thurner

Unterstützerin bei Starting Circle



**Psychosoziale Beraterin (Dipl. Lebens- &
Sozialberaterin)
Eingetragene Mediatorin nach ZivMedG
Ganzheitliche Cranio Sakral + EFT Praktizierende
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin i.A.**



Brigitte Kendlbacher-Schultermandl

Unterstützerin bei Starting Circle



Mentorin für bewusste Lebensführung
LSB, psychosoziale Beratung



Petra Campa

Unterstützerin bei Starting Circle



Diplomierte psychosoziale Beraterin
Humanenergetikerin



Angelika Studener

Unterstützerin bei Starting Circle



Mentorin
Lebensberaterin



Wall of Support

Marketa Fichtner

Unterstützerin bei Starting Circle



Lebens-und Sozialberaterin
in Ausbildung unter Supervision



Petra Neubauer

Unterstützerin bei Starting Circle



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



Martina Leonhardsberger

Unterstützerin bei Starting Circle



Psychosoziale Beratung



Andrea Bauer

Unterstützerin bei Starting Circle



**Energetikerin
Mentorin für BewusstSein
Kräuterexpertin**



Sabine Metzker

Unterstützerin bei Starting Circle



**TCM Ernährungsberaterin
Aromapraktikerin
Meditations- & Achtsamkeitstrainerin
Workshops & Fortbildungen**



Janine van Bijnen-Lenz

Unterstützerin bei Starting Circle



**Selbstständige Dipl Sozialpädagogin
Fachkraft für tiergestützte Interventionen
und Therapiebegleitung**



Wall of Support

Sabine Vorderderfler

Unterstützerin bei Starting Circle



**Dipl. Humanenergetikerin
Dipl. Psychosoziale Beraterin
(i.A. unter Supervision)**



Renate Monsberger

Unterstützerin bei Starting Circle



**Energetische Mentorin
Human Design Coach**



Katharina Wagner

Unterstützerin bei Starting Circle



**Coach & Prozessbegleiterin
für ganzheitliche und nachhaltige Veränderungen.
Mit klarem Fokus auf Sinnorientierung,
Stressmanagement und echte Verbindung.**



Siegrid Koglbauer

Unterstützerin bei Starting Circle



**Dipl. Mentaltrainerin
Achtsamkeitscoach
Klangschalenanwendungen
Meditationen**



Julia Grommes

Unterstützerin bei Starting Circle



**Atemtrainerin, Yogalehrerin
Heldenreiseleiterin
Raumhalterin für emotionale Entladung**



Thomas Orgel

Unterstützerin bei Starting Circle



Mentaltrainer



Wall of Support

Evelyn Elisabeth Schwarz

Unterstützerin bei Starting Circle



**Human Design Energetikerin
Mentorin für Bewusstsein
und Embodiment**



Karin Plaimer

Unterstützerin bei Starting Circle



**Psychosoziale Beraterin in Ausbildung
unter Supervision, Mentaltrainerin,
systematische Aufstellungsleiterin**



Silvia Hammer

Unterstützerin bei Starting Circle



**Mentaltrainerin, Humanenergetikerin,
Trainerin Erwachsenenbildung**



Kerstin Friedl

Unterstützerin bei Starting Circle



**Astrologin &
Hypnosecoach**



Daniela Schwarzl

Unterstützerin bei Starting Circle



**Energetikerin
Coach & Mentorin**



Petra Krenn

Unterstützerin bei Starting Circle



**Energetikerin
Dipl. Ernährungstrainerin
akad. Trauma- und Resilienz Fachberaterin**



Wall of Support

Hajnalka Triemer

Unterstützerin bei Starting Circle



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



Natalie Kohl BA,MA

Unterstützerin bei Starting Circle



**Mentorin für Transformation,
Selbstführung &
systemische Klarheit**



Starting Circle

**Danke, dass ihr Teil davon
seid. Danke, dass ihr den
Circle mit Leben füllt.**





Abschlussgedanke:

Manchmal ist Licht nicht das, was wir sehen,
sondern das, was wir fühlen, wenn jemand sagt:

„Ich verstehe dich. Du bist nicht allein.“

Mit Herz und Wärme,
Sandra & das Starting Circle Team

Vorschau Jänner Newsletter:

„Neuanfang in kleinen Schritten“

Während überall von „Neustart“, „Zielen“ und
„großem Wandel“ gesprochen wird, holt Starting
Circle die Menschen dort ab, wo sie wirklich stehen:

bei kleinen, realistischen, liebevollen Schritten.



Partner/Sponsoren

Mit folgenden Partner/Sponsoren arbeiten wir bereits erfolgreich zusammen

