



Starting Circle

NEWSLETTER

NEUANFANG IN
KLEINEN SCHRITTEN

Jänner 2026

Sandra Nagl-Aigner

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,

ein neues Jahr beginnt und überall hörst du vielleicht von großen Vorsätzen, Veränderungen, Zielen und Neuanfängen. Doch oft fühlen sich diese Worte mehr nach Druck an als nach Hoffnung. Deshalb möchte ich dir heute etwas ganz anderes sagen:

- 🌿 Dein Jahresbeginn darf leise sein.
- 🌿 Er darf langsam entstehen.
- 🌿 Und er darf in deinem Rhythmus wachsen.

Ein Neuanfang muss nicht laut starten. Manchmal beginnt ein neues Kapitel einfach mit einem einzigen, kleinen Schritt und genau dieser Schritt kann alles verändern.

2023



Deine Sandra



IMPULS DES MONATS



„Ein kleiner Schritt in die richtige Richtung kann der Beginn von etwas Großem sein.“

Versuche nicht, das ganze Jahr im Voraus zu tragen.

Frag dich nur:

Welcher kleine Schritt fühlt sich heute gut an?

Mehr braucht es am Anfang nicht.

Vielleicht brauchst du im Moment keine großen Pläne.

Vielleicht brauchst du gerade nur ein bisschen Kraft, ein bisschen Ruhe und ein kleines bisschen Hoffnung.

Und das ist vollkommen genug.



Sanfte Mini-Übung für deinen Januar

Heute oder morgen, wann immer du kurz Zeit findest, setz dich für einen Moment hin und atme tief ein.

Dann stelle dir nur eine einzige Frage:

⭐ Welcher kleine Schritt würde mein Leben im Moment leichter machen?

Schreib genau diesen Satz auf.
Nicht mehr. Nicht weniger.

Vielleicht ist es:

- ein Spaziergang
- ein ruhiger Abend
- eine Nachricht an jemanden
- ein Glas Wasser
- eine Pause

Das Leben beginnt in kleinen Momenten, nicht in großen Plänen.



WENN WUNDERVOLLE MENSCHEN IMPULSE SCHENKEN

Wenn wundervolle Menschen Impulse schenken, entsteht etwas Magisches.
Ein Funken, der übergeht.
Ein Gedanke, der berührt.
Ein Moment, der weiterträgt.

Im Starting Circle sind so viele Herzmenschen, die ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Wärme mit dir teilen.

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:

Neujahrsimpuls: Ein Anfang voller Möglichkeiten

Der Jänner trägt den Zauber des Neubeginns in sich.

Nach den Feiertagen liegt ein frisches Jahr vor uns - noch unbeschrieben, offen für unsere Schritte und Entscheidungen.

Es ist die Zeit, bewusst innezuhalten und zu spüren: Was möchte ich mitnehmen aus dem alten Jahr, und was darf neu entstehen?

Zum ganzen Impuls

Siegrid Koglbauer

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Mentaltrainerin
Achtsamkeitscoach
Klangschalenanwendungen
Meditationen



Regina Schnaitter

Unterstützerin bei Starting Circle



Coach und Mentorin für
Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit
und Emotionen



Der gute nächste Schritt - Von der Überforderung in die Umsetzung

Paula sitzt an ihrem Schreibtisch, vor ihr ein Notizbuch voller großer Ideen und Pläne. Sie möchte fitter werden, endlich die neue Ausbildung starten, ihre Finanzen in den Griff bekommen und die Wohnung umdekoriern. Doch statt motiviert zu sein, fühlt sie sich überfordert. Die vielen To-Do-Listen, die großen Ziele, die sie sich gesetzt hat - all das erscheint ihr plötzlich so hoch wie der Kilimajaro. Statt eines klaren Weges sieht sie nur ein unüberwindbares Hindernis.

Zum ganzen Impuls

Winter - TCM Element Wasser - Neubeginn

Der Winter wird in der TCM dem Wasser Element zugeschrieben. Das Wasser Element steht für Anfang & Ende, Geburt & Tod, für Mut, Unvertrauen aber auch für Angst. Das Wasser Element erinnert uns daran, dass Stillstand, Ruhe und Rückzug wichtig sind, um Kräfte für den Frühling zu sammeln.

Zum ganzen Impuls



Wenn du dir noch mehr Wärme, Impulse und liebevolle Gedanken für deinen Weg wünschst, schau gern einmal auf unserer Website vorbei.

Dort findest du weitere kostenlose Impulse, Inspiration für deinen Alltag und Räume, in denen du dich verstanden fühlen darfst.

Starting Circle Webseite

EVENTS

VERANSTALTUNGEN JÄNNER 2026

Kostenfreier SCHNUPER - MOVE

13.01.2026 um 19:00

Veranstaltungs - Informationen

MAMA - SEIN IST KEIN WELLNESSPROGRAMM

20.01.2026 in Ried/Traunkreis

21.01.2026 Dorfalon Lenzing

Veranstaltungs - Informationen

Infoabend: Astrologie & systemische Familienaufstellung

23.01.2026

Veranstaltungs - Informationen

Sanft entgiften, loslassen und Immunsystem stärken auf allen Ebenen

Zeitraum: 23.Jänner 26 bis 2.02.26

Veranstaltungs - Informationen

Gemeinsam durch den Jahresbeginn

Im Starting Circle wollen wir dir
keinen Druck machen.
Wir möchten dich begleiten, Schritt
für Schritt, Monat für Monat.
Mit Wärme, mit Verständnis, mit
Herzen, die genauso fühlen wie du.



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.

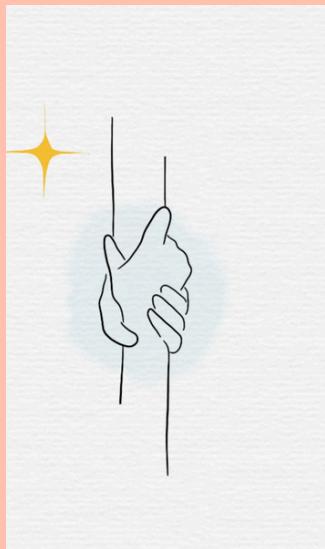


Abschlussgedanke

Du musst das neue Jahr nicht sofort meistern.
Du musst nichts beweisen.
Du musst dich nicht beeilen.
Du darfst einfach anfangen.
Ganz langsam. Ganz sanft.
In deinem Tempo.

Mit Liebe,

Sandra & das Starting Circle Team



Vorschau auf Februar 2026

Im Februar widmen wir uns einem Thema, das im Herzen beginnt:

Selbstliebe & sanfte Annahme.

Weil du wertvoll bist – nicht erst, wenn du alles schaffst, sondern genau jetzt.

Freu dich auf liebevolle Impulse, kleine Rituale & Momente nur für dich.

