STARTING CIRCLE
SEPTEMBER 2026

Verbunden

DAS ONLINE JOURNAL



EXCLUSIVE

Im Mittelpunkt
Impulse
Kleine Anker
Gemeinschaft
Veranstaltungen

NEUBEGINN IM ALLTAG

🧡 Von Herzen

Liebe Seele,

manchmal fühlt sich der September an wie ein zweiter Jahresbeginn. Der Sommer verabschiedet sich langsam, die Tage verändern sich und mit ihnen kehrt für viele von uns der Alltag zurück. Termine füllen den Kalender, Routinen nehmen ihren Platz wieder ein und das Leben gewinnt an Tempo.

Vielleicht spürst auch du diese Veränderung.

Doch ein Neubeginn muss nicht bedeuten, sofort wieder zu funktionieren. Er darf eine Einladung sein, bewusst zu entscheiden, wie du deinen Alltag gestalten möchtest.

Vielleicht fragst du dich in diesem Monat nicht: „Wie schaffe ich alles?“ sondern vielmehr: „Was brauche ich, damit es mir dabei gut geht?“

Genau darin liegt der Unterschied.

Der September schenkt uns die Möglichkeit, Gewohnheiten neu zu betrachten, liebevoll auszumisten und Platz für das zu schaffen, was uns wirklich wichtig ist.

Nicht jede Aufgabe muss sofort erledigt werden

Von Herzen,
Sandra Aigner
Gründerin von Starting Circle



„Ein Neubeginn bedeutet nicht, alles hinter dir zu lassen. Manchmal bedeutet er einfach, dir selbst wieder ein Stück näherzukommen.“



Herzensfrage des Monats

WENN DU DEINEN ALLTAG NACH DEINEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN GESTALTEN KÖNNTEST , WAS WÜRDEST DU AB HEUTE ANDERS MACHEN?

Neubeginn im Alltag – du darfst deinen eigenen Rhythmus finden



„Du musst nicht zurück in deinen alten Alltag. Vielleicht darfst du einen neuen gestalten.“

Der September fühlt sich für viele Menschen wie ein kleiner zweiter Jahresbeginn an. Die Ferien gehen zu Ende. Der Sommer wird langsam leiser. Schule, Arbeit, Termine und Verpflichtungen rücken wieder stärker in den Mittelpunkt. Der Kalender füllt sich und plötzlich ist dieses Gefühl von „Jetzt geht es wieder richtig los“ da.

Und vielleicht kennst du genau diesen Moment.

Kaum hat der Alltag wieder begonnen, entsteht das Gefühl, sofort funktionieren zu müssen.

Früh aufstehen, organisieren, arbeiten, Familie, Haushalt, Termine und Erledigungen. Und irgendwo dazwischen bist du.

Doch vielleicht muss der September gar nicht bedeuten, wieder genauso weiterzumachen wie vorher.

Vielleicht schenkt er dir vielmehr die Möglichkeit, dich zu fragen:

Wie möchte ich meinen Alltag eigentlich leben?

Neubeginn im Alltag – du darfst deinen eigenen Rhythmus finden

Nicht zurück, sondern bewusst weiter

Wenn eine ruhigere Zeit endet, versuchen wir häufig, möglichst schnell wieder in unsere alten Routinen hineinzufinden. Doch nicht jede alte Routine ist automatisch eine gute Routine. Vielleicht hast du während des Sommers etwas gespürt, dass du gerne behalten möchtest.

- Mehr Ruhe
- Mehr Zeit draußen
- Mehr Gespräche
- Weniger Termine
- Mehr Zeit für mich

Vielleicht hast du bemerkt, wie gut es tut, nicht jede Minute zu verplanen. Dann darfst du etwas davon mitnehmen. Du musst nicht zurück in ein Leben, das dich ständig erschöpft. Ein Neubeginn kann auch bedeuten, das Alte anzusehen und bewusst zu entscheiden:

Das nehme ich mit, das möchte ich verändern und das darf zurückbleiben.

Dein Alltag darf zu deinem Leben passen

Wir sprechen oft davon, unser Leben besser zu organisieren, doch vielleicht dürfen wir die Frage einmal umdrehen: **Muss wirklich noch mehr in meinen Tag passen, oder darf mein Tag besser zu mir passen?**

Es klingt nach einem kleinen Unterschied, aber eigentlich verändert diese Frage sehr viel. Denn plötzlich geht es nicht mehr darum, möglichst produktiv zu sein, es geht darum, bewusst zu leben.

- Vielleicht brauchst du morgens zehn Minuten Ruhe, bevor der Tag beginnt
- Vielleicht tut dir ein Spaziergang nach der Arbeit gut
- Vielleicht möchtest du einen Abend in der Woche bewusst frei halten

Es gibt nicht den einen perfekten Alltag, es gibt nur einen Alltag, der zu dir und deinem Leben passen darf.



Neubeginn im Alltag – du darfst deinen eigenen Rhythmus finden

Zum Mitnehmen

Vielleicht ist der September nicht der Monat, in dem du wieder „funktionieren“ musst.
Vielleicht ist er der Monat, in dem du deinen Alltag ein kleines Stück mehr zu deinem machst. Du musst dabei nicht alles verändern, beginne dort, wo du bist, mit dem, was gerade möglich ist und frage dich immer wieder:

„Tut mir die Art, wie ich gerade lebe, eigentlich gut?“

Routinen dürfen dich tragen und nicht einengen

Routinen können etwas Wunderbares sein.
Sie geben Orientierung und können uns Entscheidungen abnehmen, besonders in herausfordernden Zeiten kann ein verlässlicher Tagesrhythmus Halt geben. Doch eine Routine sollte dich unterstützen und nicht beherrschen.

Wenn deine To-do-Liste jeden Abend länger ist als am Morgen, wenn jede freie Minute bereits verplant ist oder wenn du ständig das Gefühl hast, hinterherzulaufen, darfst du hinschauen.

- Vielleicht braucht dein Alltag nicht noch eine bessere Planung
- Vielleicht braucht er mehr Luft
- Ein freies Zeitfenster
- Eine Pause
- Ein Nein
- Oder die Erlaubnis, das heute etwas liegen bleiben darf



Kleine Veränderungen zählen

Ein Neubeginn muss nicht bedeuten, dein ganzes Leben umzukrempeln, oft sind es gerade die kleinen Veränderungen, die langfristig einen Unterschied machen.

Vielleicht entscheidest du dich dafür:

- morgens nicht sofort aufs Handy zu schauen
- einmal täglich bewusst fünf Minuten durchzuatmen
- eine Mahlzeit ohne Ablenkung zu genießen
- Termine nicht mehr direkt aneinanderzureihen
- einmal pro Woche etwas nur für dich zu tun
- dir abends die Frage zu stellen: *„Was war heute gut?“*

Keine dieser Veränderungen wirkt spektakulär, aber dein Leben besteht größtenteils nicht aus spektakulären Momenten, es besteht aus Alltag.

Und deshalb dürfen genau dort die Veränderungen beginnen.

Du darfst auch an schwierigen Tagen neu beginnen

Vielleicht läuft dein September nicht so, wie du ihn dir vorgestellt hast und neue Routinen funktionieren drei Tage und am vierten überhaupt nicht.

Das bedeutet nicht, dass du gescheitert bist.

**Neubeginn ist kein einmaliger Moment.
Wir dürfen immer wieder neu beginnen.**

Kleine Anker

Wenn der Alltag wieder lauter wird

Der September bringt für viele von uns wieder mehr Struktur, Termine und Verpflichtungen mit sich und manchmal merken wir erst mitten im Trubel, dass wir selbst irgendwo zwischen all den Aufgaben verloren gegangen sind.

Unsere Kleinen Anker sollen dich genau dann daran erinnern, **du darfst kurz anhalten, darfst durchatmen und darfst bei dir ankommen**

Wenn du merkst, dass gerade alles zu viel wird:

Stell beide Füße bewusst auf den Boden, atme langsam ein, atme noch langsamer wieder aus, schau dich um und nenne:

- **3 Dinge, die du siehst**
- **2 Dinge, die du hörst**
- **1 Sache, die du gerade brauchst**

Dann frage dich:

„Was ist der nächste kleine Schritt?“

Nicht die nächsten zehn, nur der nächste.



Der „Eine Sache weniger“-Anker

Neubeginn bedeutet nicht immer, etwas Neues hinzuzufügen, manchmal bedeutet er, etwas wegzulassen.
Schau heute auf deine To-do-Liste und frage dich:

„Was davon muss heute wirklich sein?“

Streiche bewusst eine Sache, die warten kann. Die gewonnene Zeit musst du nicht gleich mit der nächsten Aufgabe füllen.

30 Sekunden Anker

Lege für einen Moment eine Hand auf dein Herz.
Atme tief ein und langsam wieder aus.
Und sage dir:
„Ich muss heute nicht alles schaffen.

FÜR DICH VON UNSEREN
WEGBEGLEITERINNEN

IMPULSE FÜR DICH

LEBENSFREUDE KÄRTCHEN

VON SABINE METZKER

YOGA ÜBUNG

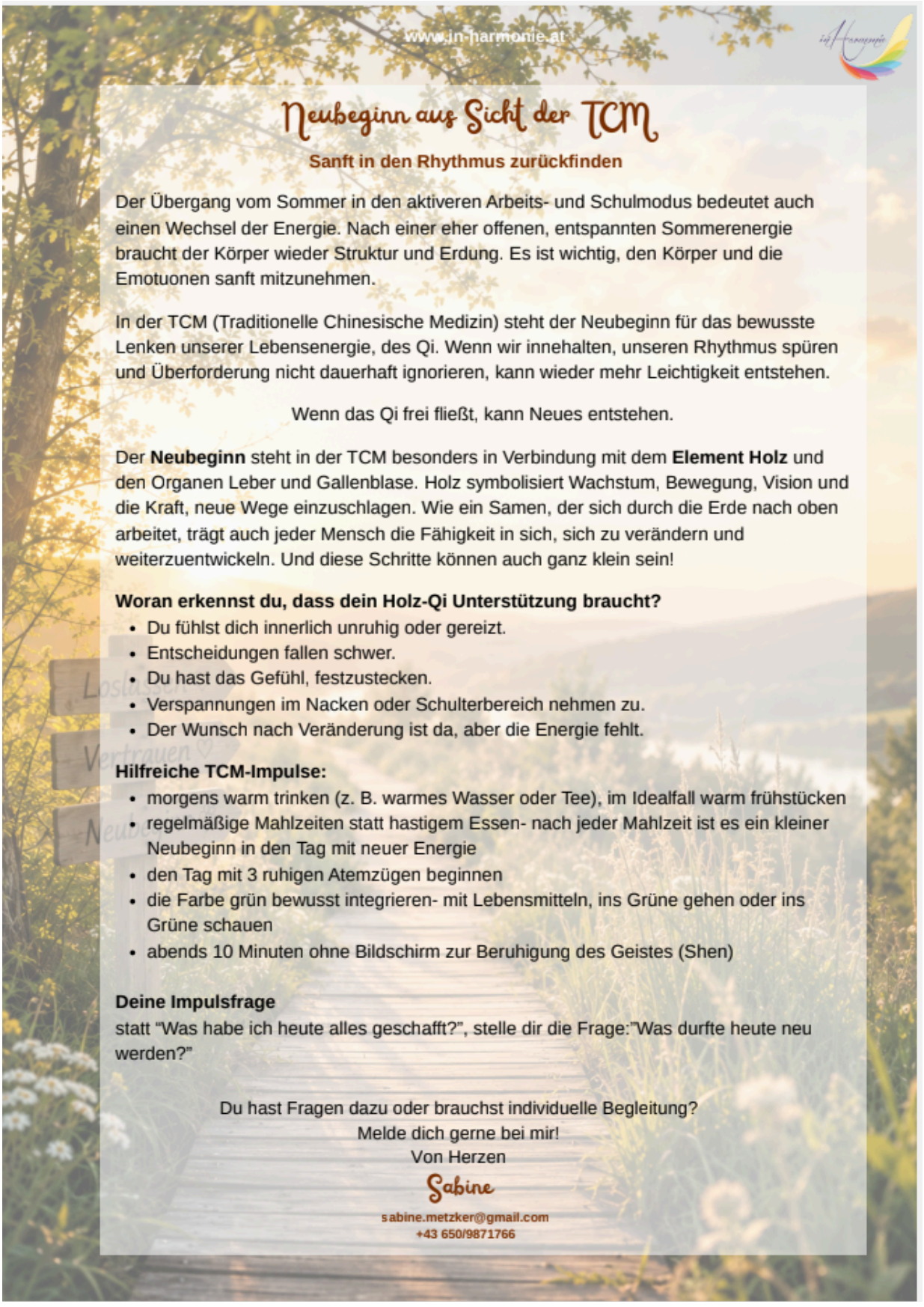
SYLVIA EILEN

LEBENSFREUDE UND SOMMERMOMENTE

VON SYLVIA EILEN

Neubeginn aus Sicht der TCM

Von Sabine Metzker



Neubeginn im Alltag

Von Sabine Metzker



Yoga - Stehende Rückbeuge

Von Sylvia Eilen



Neubeginn im September

Von Sylvia Eilen

Neubeginn im September – ein Impuls

Der September trägt etwas Besonderes in sich. Der Sommer klingt langsam aus, die Tage werden wieder ruhiger, der Alltag bekommt eine neue Struktur. Für viele beginnt in dieser Zeit ein neues Kapitel: Schule, Ausbildung, Studium, Arbeit, neue Projekte oder einfach eine veränderte Lebensphase.

Doch ein Neubeginn bedeutet nicht unbedingt, dass alles anders werden muss.

Manchmal beginnt etwas Neues ganz leise.

Mit dem Entschluss, wieder mehr auf sich selbst zu achten. Mit dem Mut, etwas loszulassen, das nicht mehr guttut. Mit der Entscheidung, einen alten Traum wieder hervorzuholen. Oder mit dem einfachen Gedanken: **Ich möchte mir selbst noch einmal eine Chance geben.**

Der September lädt uns ein, zurückzublicken:
Was habe ich in den vergangenen Monaten erlebt? Was hat mich wachsen lassen? Was hat mir Kraft gegeben? Und was möchte ich nicht länger mit mir herumtragen?

Vielleicht gibt es Dinge, die wir loslassen dürfen – Erwartungen, Enttäuschungen, Zweifel oder die Vorstellung, immer alles im Griff haben zu müssen.

Ein Neubeginn heißt nicht, dass die Vergangenheit keine Bedeutung mehr hat. Im Gegenteil: Wir nehmen unsere Erfahrungen mit. Sie gehören zu uns. Aber wir müssen nicht für immer dort stehen bleiben, wo wir einmal waren.

Jeder neue Anfang beginnt mit einem kleinen Schritt.

Vielleicht ist dieser Schritt ein Gespräch, das schon lange ansteht. Vielleicht eine Entscheidung. Vielleicht eine neue Gewohnheit. Vielleicht auch einfach die Erlaubnis, wieder neugierig auf das eigene Leben zu sein.

Der September erinnert uns daran, dass Veränderung zum Leben gehört. Die Natur selbst macht es uns vor: Etwas geht zu Ende, damit Raum für Neues entstehen kann.

Darum darf auch für uns die Frage im Mittelpunkt stehen:

Was darf in meinem Leben neu beginnen?

Und vielleicht ebenso wichtig:

Was darf ich loslassen, damit dieses Neue Platz bekommt?

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Ich muss heute noch nicht wissen, wohin mein Weg führt.
Ich darf Schritt für Schritt gehen.
Ich darf neu anfangen – jederzeit.
Nicht, weil alles bisher falsch war,
sondern weil das Leben immer wieder neue Möglichkeiten schenkt.

Neubeginn im September

Von Siegrid Koglbauer

Der September ist da.

Was möchtest du aus dem Sommer mitnehmen?

Die Sommerferien gehen zu Ende, die Schule beginnt wieder, viele kehren aus dem Urlaub zurück und der Kalender füllt sich langsam.

Vor ein paar Tagen stand ich im Supermarkt. Vor mir eine Mutter mit zwei Kindern und einem Einkaufswagen voller Schulsachen. Hinter mir telefonierte jemand und sagte:

„Jetzt ist der Urlaub vorbei, jetzt beginnt wieder der Stress."

Ich musste unwillkürlich schmunzeln. Nicht, weil ich den Satz belächelt habe. Sondern weil ich mich selbst darin wiedererkannt habe.

Vor ein paar Jahren habe ich genau das Gleiche gesagt.

Heute frage ich mich eher: Warum verbinden wir den Alltag eigentlich so selbstverständlich mit Stress?

Nach ein paar freien Tagen kommt schnell das Gefühl auf, jetzt wieder alles aufholen zu müssen. E-Mails beantworten, den Haushalt organisieren, Besorgungen machen, die To-do-Liste wird länger und länger. Und ehe man sich versieht, läuft man wieder im gleichen Tempo wie vorher.

Dabei nehmen wir aus dem Sommer oft etwas Wertvolles mit. Wir haben mehr Zeit draußen verbracht. Vielleicht länger mit Freunden zusammengesessen. Einfach einmal aufs Wasser geschaut. Oder gemerkt, wie gut es tut, nicht jede Minute zu verplanen.

Warum geht uns das im Alltag so schnell wieder verloren?

Ich glaube nicht, dass der Alltag das Problem ist. Arbeit gehört zum Leben. Familie gehört zum Leben. Verantwortung gehört genauso dazu.

Die Frage ist eher: Wie möchten wir diesen Alltag leben?

Muss wirklich alles sofort erledigt werden? Muss jeder Tag bis auf die letzte Minute durchgetaktet sein? Oder dürfen wir etwas von dieser Sommerleichtigkeit mitnehmen?

Ich erlebe in meinen Begleitungen oft, dass viele Menschen genau jetzt unter Druck geraten. Der Urlaub ist vorbei. Jetzt soll wieder alles funktionieren. Man selbst soll leistungsfähig sein, die Kinder gut ins neue Schuljahr starten, zu Hause soll alles laufen und am besten bleibt man dabei noch entspannt.

Ganz schön viel auf einmal.

Vielleicht braucht es gar keinen perfekten Neustart. Vielleicht reicht es schon, sich eine Sache aus dem Sommer zu bewahren.

Den Spaziergang nach der Arbeit. Den Kaffee auf dem Balkon. Das Handy auch einmal liegen zu lassen. Oder sich bewusst fünf Minuten Zeit zu nehmen, bevor der Tag richtig beginnt.

Neubeginn im September

Von Siegrid Koglbauer

Es sind oft nicht die großen Veränderungen, die unseren Alltag leichter machen. Sondern die kleinen Momente, die uns daran erinnern, dass wir mehr sind als unsere To-do-Liste.

Der September muss kein Schalter sein, der wieder auf „Funktionieren" umgelegt wird. Vielleicht darf er auch eine Einladung sein. Eine Einladung, den Alltag bewusst zu gestalten. Nicht perfekt. Aber so, dass er zu deinem Leben passt.

Nimm dir fünf Minuten, bevor der September richtig losgeht

Bevor der Alltag wieder Fahrt aufnimmt, schnapp dir einen Kaffee oder Tee und frag dich:

Was hat mir im Sommer wirklich gutgetan?
Wovon möchte ich im Herbst mehr?
Und was darf ich diesmal anders machen?

Schreib dir nur eine Sache auf. Keine zehn guten Vorsätze. Keine lange Liste. Nur eine Sache, die du bewusst mitnehmen möchtest.

Oft sind es genau diese kleinen Gewohnheiten, die nach ein paar Wochen einen Unterschied machen - dass genau diese eine Kleinigkeit deinen Alltag verändert hat. Nicht, weil plötzlich alles leichter ist. Sondern weil du dir etwas bewahrt hast, das dir guttut.

Und vielleicht ist genau das das Schönste, was wir aus dem Sommer mit in den Herbst nehmen können.

Der Sommer endet im Kalender - aber das Gefühl von Leichtigkeit darf bleiben. Vielleicht musst du gar nicht zurück in den alten Rhythmus. Vielleicht erlaubst du dir, einen neuen zu finden, der sich mehr nach dir anfühlt.



Neubeginn im September

Von Ingrid Ronge



Manchmal beginnt etwas Neues damit, sich selbst besser zu verstehen



Ingrid Ronge - Herzens Freedom Weg

Neubeginn - bei diesem Wort denken wir oft an große Veränderungen: einen neuen Job, einen Umzug, eine neue Beziehung oder eine Entscheidung, die schon lange überfällig war.

Aber ein Neubeginn kann auch damit anfangen, dass wir uns selbst mit anderen Augen betrachten.

Ich kenne das aus meiner eigenen Arbeit. Viele Menschen, die zu mir in die Beratung kommen, haben lange versucht, so zu sein, wie es von ihnen erwartet wird. Sie fragen sich, warum sie nicht so belastbar sind wie andere, warum sie Entscheidungen anders treffen oder warum bestimmte Dinge bei ihnen einfach nicht funktionieren.

Neubeginn im September

Von Ingrid Ronge

Human Design kann dabei eine interessante Perspektive eröffnen.

Es geht nicht darum, sich mit einem Typ oder Profil festzulegen. Es geht darum, die eigene Art besser kennenzulernen: Wie treffe ich Entscheidungen? Wie ist meine Energie angelegt? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten gehören zu mir? Und wo lasse ich mich vielleicht stärker von meinem Umfeld beeinflussen, als mir bewusst ist?

Genau dieses Wissen vermittle ich in meinem neuen Onlinekurs **„Human Design - Deine Lebenssignatur“**. Der Kurs ist jetzt veröffentlicht und umfasst **92 Videos und 16 PDFs**. Von den fünf Typen und der persönlichen Autorität über Profile und Zentren bis zu allen 64 Toren und 36 Kanälen geht es Schritt für Schritt durch die Grundlagen und die verschiedenen Bereiche des Human Designs.

Ich habe den Kurs so aufgebaut, dass du dir die Inhalte in deinem eigenen Tempo erarbeiten kannst. Du musst nicht alles auf einmal verstehen. Du kannst bei deinem eigenen Design beginnen, einzelne Themen vertiefen und später wieder zu anderen Inhalten zurückkehren.

Sich selbst besser zu verstehen, kann ein guter Ausgangspunkt für einen neuen Abschnitt sein. Nicht, weil du jemand anderes werden musst, sondern weil du deinen eigenen Weg bewusster gehen kannst.

Bis zum 14. September 2026 gibt es den Kurs zum Early-Bird-Preis von 147 € statt 197 €.

Hier findest du alle Informationen zum Kurs

Zu den Informationen





Gemeinsam wachsen

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, mt 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

Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Angebote



MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EINEN MENSCHEN, DER SAGT:

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR."

Veranstaltung

Von Sabine Metzker



Yoga Termine

Von Sylvia Eilen



Beckenboden Training

Von Daniela Strupp



Informieren bzw Termin nach Vereinbarung unter 0650/5743488

Human Design

Von Ingrid Ronge



Bis zum 14. September 2026 gibt es den Kurs zum Early-Bird-Preis von 147 € statt 197 €.

Hier findest du alle Informationen zum Kurs

Zu den Informationen

MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

Ein Blick nach vorne



MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EINEN MENSCHEN, DER SAGT:

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR."

Ein Blick nach vorn

Der Oktober lädt uns ein, langsamer zu werden.

Die Tage werden kürzer, die Natur verändert ihre Farben und die Bäume zeigen uns auf ihre ganz eigene Weise, dass Loslassen zum Leben gehört.

Im Oktober widmen wir uns deshalb dem Thema:

Loslassen & bei dir ankommen

Was tragen wir mit uns, obwohl es uns längst nicht mehr guttut? Welche Erwartungen dürfen wir verabschieden? Und was entsteht, wenn wir aufhören, an allem festhalten zu wollen?

Im nächsten Starting Circle Journal möchten wir gemeinsam hinschauen, liebevoll und ohne Druck.



Dich erwarten Impulse rund ums Loslassen, kleine Anker für herausfordernde Tage und Gedanken, die dich dabei unterstützen dürfen, wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Denn Loslassen bedeutet nicht immer, etwas zu verlieren, manchmal bedeutet es, wieder Platz für dich selbst zu schaffen.

MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

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.



SABINE METZKER

TCM Ernährungsberaterin I 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.

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



SIEGRID KOGLBAUER

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeitscoach Klangschalenanwendungen Meditationen

Siegrid's Website

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 Kristallklangschalenarbeit begleite ich Menschen dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

INGRID RONGE

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



Ingrid's Website

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 feinfühlige 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 einstehst 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 I 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.

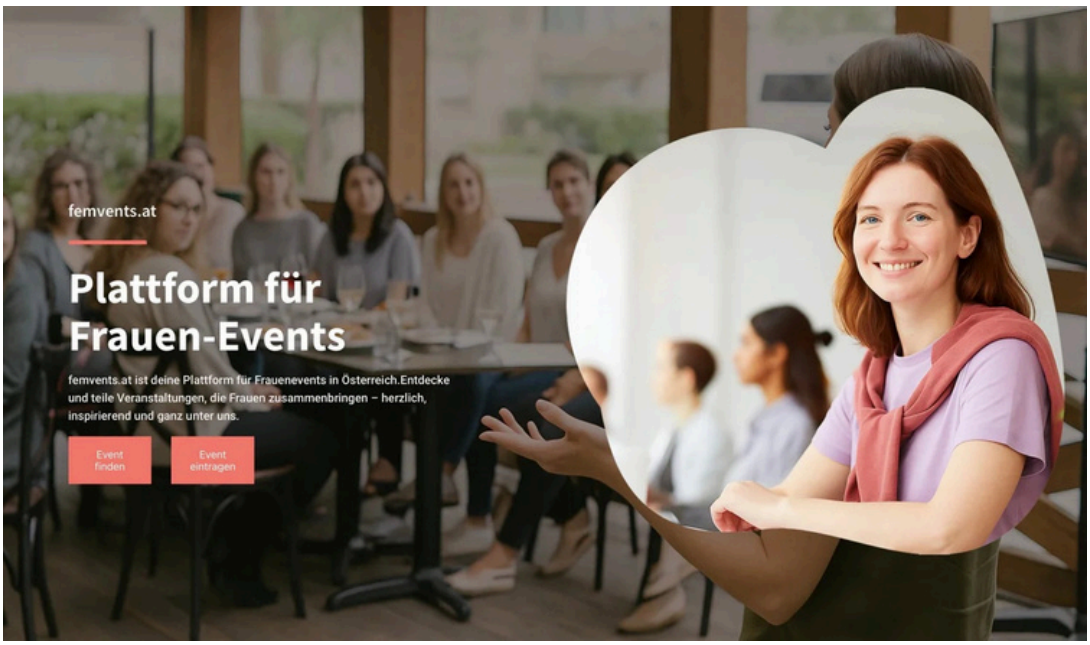


Netzwerkpartner: innen



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
Belegsortierung
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
MARA
MOBILER BÜROSERVICE
KUSELBAUER


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


Ich bin ICH


BUSINESS Perlen

Verbunden



Verbunden

SEPTEMBER 2026

STARTING CIRCLE