

Starting Circle

NEWSLETTER

LOSLASSEN &
LEICHTIGKEIT
ZULASSEN

April 2026

Sandranaglaigner • Starting Circle

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,

manchmal tragen wir mehr, als wir müssten.

Gedanken, die uns schwer machen.

Gefühle, die längst Raum gebraucht hätten.

Erwartungen, die nie wirklich unsere waren. Und oft merken wir gar nicht, wie viel wir festhalten, bis wir anfangen, loszulassen.

Der April bringt genau diese Einladung mit sich.

Du darfst leichter werden.

Nicht, weil alles perfekt ist.

Nicht, weil plötzlich alles einfach wird.

Sondern, weil du dich entscheidest, nicht mehr alles mit dir zu tragen.

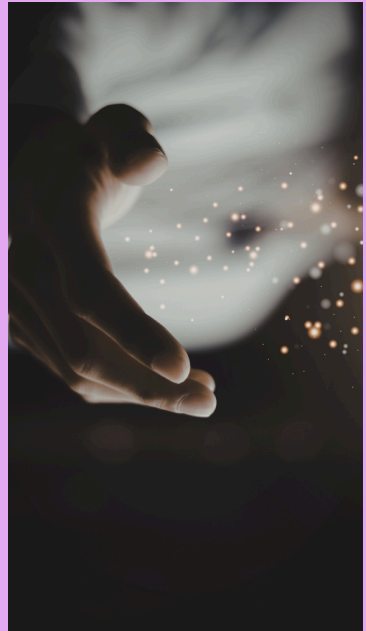
Loslassen ist kein Verlieren.

Es ist ein sanftes Öffnen deiner Hände.

Ein Vertrauen darauf, dass du nicht alles festhalten musst, um sicher zu sein.

Deine Sandra

Sdranaglaigner • Starting Circle





IMPULS DES MONATS

„Nicht alles, was du festhältst, hält auch dich.“

Manchmal halten wir fest, weil wir glauben, es schützt uns. Weil es vertraut ist. Weil wir Angst haben, was passiert, wenn wir es gehen lassen.

Doch oft ist es genau das Festhalten, das uns erschöpft.

- *Was, wenn du heute einen Gedanken loslässt, der dich klein hält?*
- *Was, wenn du aufhörst, etwas zu tragen, das nicht mehr zu dir gehört?*

Loslassen bedeutet nicht, dass es nie wichtig war.

Es bedeutet, dass du erkennst:

Jetzt darf etwas Neues entstehen.

Mini-Ritual: Loslassen im Kleinen

Such dir einen ruhigen Moment.

1. Atme tief ein.
2. Beim Ausatmen stell dir vor, wie du etwas Schweres loslässt.
3. Vielleicht sagst du dabei leise: „Ich darf loslassen, was mir nicht mehr guttut.“

Wiederhole das ein paar Atemzüge lang.

Es ist nur ein kleiner Moment, aber oft sind es genau diese Momente, die etwas in uns verschieben

Impuls 2: Leichtigkeit ist kein Ziel, sie ist eine Entscheidung

Wir warten oft darauf, dass sich Leichtigkeit einstellt. Dass sie kommt, wenn alles erledigt ist. Wenn alles geklärt ist.

Doch Leichtigkeit beginnt nicht im Außen. Sie beginnt in einem Moment der Erlaubnis:

Ich darf es mir leichter machen.

Vielleicht bedeutet das:

- Nicht jeden Gedanken zu Ende denken
- Nicht jede Verantwortung alleine tragen
- Nicht perfekt sein zu müssen
- Dir eine Pause zu erlauben, ohne schlechtes Gewissen

Leichtigkeit ist kein Zustand, den du erreichen musst. Sondern ein Raum, den du dir öffnen darfst.

Sanfte Übung: Was darf gehen?

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe ganz intuitiv:

- Was belastet mich gerade?
- Was fühlt sich schwer an?
- Was halte ich fest, obwohl es mir nicht mehr guttut?

Dann lies es dir in Ruhe durch.

Und stell dir bei jedem Punkt die Frage:

- Darf das ein Stück leichter werden?
- Muss ich das wirklich weiterhin tragen?

Du musst nichts sofort loslassen, aber du darfst beginnen, es **bewusst wahrzunehmen**.

Und manchmal beginnt genau dort die Veränderung.



GEMEINSCHAFT & UNTERSTÜTZUNG

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

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

Nachfolgend findest du liebevoll ausgewählte Impulse unserer Unterstützer:innen.

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

Unterstützer:innen-Impulse für dich:

Loslassen: Ein Weg zur Freiheit

Heute ist der 7. Todestag meines Mannes, und das Thema Loslassen hat mich in den letzten Jahren sehr beschäftigt. Immer wieder hörte ich im persönlichen Umfeld und in Ausbildungen, dass ich einfach loslassen müsse. Diese Worte versetzten mich in Panik, denn für mich bedeutete Loslassen oft, zu vergessen oder zu verdrängen – Dinge, die ich nicht wollte.

Zum ganzen Impuls



Gabriele Bollenberger
Unterstützerin bei Starting Circle

**Dipl. Mentaltrainerin
Energetikerin
BalanceMoveMentorin**



Sabine Metzker
Unterstützerin bei Starting Circle

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



Loslassen & Leichtigkeit zulassen

Manchmal tragen wir mehr mit uns herum, als uns guttut – Gedanken, Erwartungen an uns oder andere, Beziehungen, Freundschaften, alte Geschichten.

Loslassen bedeutet nicht, etwas zu verlieren, sondern Raum zu schaffen: für Klarheit, neue Energie und für Leichtigkeit.

Zum ganzen Impuls

Beatrix Rodger-Gruber

Unterstützerin bei Starting Circle



**Autorin | Psychologin
Mental- & Resilienztrainerin**



Spoiler: Es wird persönlich

Du liegst wach und dein Kopf hört einfach nicht auf.

Du willst schlafen, aber stattdessen denkst du über Termine nach, über Gespräche, über Dinge, die du morgen erledigen musst.

Ein Gedanke führt zum nächsten und plötzlich bist du hellwach. Genau für solche Momente habe ich eine einfache Loslass-Übung für dich.

Zum ganzen Impuls

Loslassen & Leichtigkeit zulassen
- mit Klang & Achtsamkeit

Der April erinnert uns daran, dass wir nicht alles festhalten müssen. Wie die Natur dürfen auch wir Schicht für Schicht loslassen - sanft, achtsam und in unserem eigenen Rhythmus.

Klang kann dabei ein kraftvoller Begleiter sein. Er berührt Ebenen in uns, die Worte oft nicht erreichen, und hilft, Spannungen zu lösen und den Geist zu klären.

Zum ganzen Impuls

Sylvia Eilen

Unterstützerin bei Starting Circle



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



Die Starting Circle Jahresreise – Prävention

Manchmal beginnt Veränderung nicht dann, wenn alles zu viel wird, sondern dann, wenn wir bewusst innehalten und sagen: Ich möchte gut für mich sorgen, jetzt.

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

Eine liebevolle Begleitung durch das Jahr. Mit sanften Impulsen, stärkenden Übungen und Momenten zum Innehalten. Damit du dich nicht verlierst, sondern immer wieder bei dir ankommst. Nicht aus Druck, sondern aus Fürsorge. Nicht, weil du musst, sondern, weil du es dir wert bist.

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, dir selbst ein Stück mehr Raum zu schenken.



Unter folgendem Link kommst du direkt zur Jahresreise:

[Zur Jahresreise](#)

EVENTS

VERANSTALTUNGEN 2026

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

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

[Zum Veranstaltungskalender](#)



Sandranaglaigner • Starting Circle

Gemeinsam durch den April

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

Du musst deinen Weg nicht alleine gehen.

Hier darfst du dich ausprobieren.

Fragen stellen.

Zweifeln.

Und trotzdem getragen sein.

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 nicht alles tragen.

Nicht alles lösen.

Nicht alles festhalten.

Manches darf gehen.

Ganz leise.

Ganz sanft.

Und vielleicht entsteht genau dort
ein kleines Gefühl von Freiheit.

Von Herzen,

**Sandra & das Starting
Circle Team**



Vorschau auf Mai 2026

Im Mai darfst du wachsen.

Nicht schneller, nicht höher, sondern in deinem eigenen Tempo.

Unser nächster Newsletter widmet sich dem Thema

„Wachstum in deinem Tempo“, ohne Vergleich, ohne Druck, dafür mit Vertrauen in deinen ganz eigenen Weg. Freu dich auf Impulse, die dich daran erinnern, dass Entwicklung kein Wettlauf ist, sondern ein sanfter Prozess, der Zeit und Raum braucht.



Sandranaglaiger • Starting Circle