



MINI-GUIDE

ZURÜCK IN DEINE *Balance*

Wie du mit Achtsamkeit, sanften Impulsen und
Körperarbeit wieder bei dir ankommst

WOHLFUEHLMOMENT.COM

EINSTIEG

FINDE ZURÜCK ZU MEHR ENERGIE, RUHE UND INNERER BALANCE – AUF NATÜRLICHE WEISE.

Kennst du das Gefühl, dass deine Energie irgendwie „nicht ganz rund läuft“?

Vielleicht bist du oft müde, innerlich unruhig, schläfst nicht tief oder fühlst dich einfach nicht ganz in deiner Mitte.

👉 Oft ist es nicht so, dass uns Energie fehlt.

👉 Sondern, dass unser System keine echte Ruhe mehr findet – oder wir im Alltag viele Dinge tun, die uns wenig Freude bereiten.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass genau solche Zeichen Hinweise darauf sind, dass deine Energie – dein „Qi“ – aus dem Gleichgewicht geraten ist.

ACHTSAMKEIT • BALANCE • SPÜREN

In unserem modernen Alltag sind wir viel im Kopf – und immer weniger im Spüren.

Doch genau dort beginnt Veränderung.

✨ Nicht im Tun.

✨ Sondern im Wahrnehmen.

In diesem Mini-Guide bekommst du erste einfache Impulse, wie du deine Energie besser verstehen und sanft unterstützen kannst.

DIE 3 HÄUFIGSTEN ENERGIE- UNGLEICHGEWICHTE

WARUM DEINE ENERGIE AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Jeder Mensch ist individuell – und doch zeigen sich oft ähnliche Muster:

1. Zu wenig Energie (Qi-Mangel)

Du fühlst dich schnell müde, antriebslos oder erschöpft.

👉 Dein Körper braucht mehr Aufbau und Ruhe.

2. Zu viel innere Unruhe (Qi-Stagnation)

Gedanken kreisen, du bist angespannt oder schnell gereizt.

👉 Deine Energie kann nicht frei fließen.

3. Kälte oder Schwäche im System

Du frierst schnell, fühlst dich kraftlos oder ausgelaugt.

👉 Dein Körper braucht Wärme und Unterstützung.

Oft ist es eine Mischung aus mehreren Bereichen – und genau hier wird es spannend. Denn, deine persönliche Balance ist individuell.

WAS KANNST DU TUN?

Wichtiger als jede Theorie ist:

✨ Dass du wieder beginnst, dich selbst wahrzunehmen.

Denn dein Körper weiss oft schon, was du brauchst – du darfst nur wieder lernen, hinzuhören.

MINI-IMPULS

Wie fühle ich mich gerade – wirklich?
Ohne zu analysieren.
Nur wahrnehmen.



IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG

WAS DU JETZT SOFORT FÜR DEINE ENERGIE TUN KANNST

Schon kleine Veränderungen können einen grossen Unterschied machen.
Es geht nicht um Perfektion – sondern um kleine, bewusste Schritte.



1. Wärme von innen

Achte darauf, deinem Körper Wärme zu schenken:

- warmes Frühstück (z. B. Porridge)
- warme Getränke
- keine eiskalten Speisen

Das stärkt deine Energie nachhaltig.



2. Ruheinseln im Alltag

Plane bewusst kleine Pausen ein:

- 5 Minuten bewusst atmen
- Handy weglegen
- kurz nach innen spüren

Deine Energie kann sich wieder sammeln.



3. Sanfte Bewegung

Bewegung bringt dein Qi in Fluss:

- Spaziergänge
- leichtes Dehnen
- bewusstes Atmen
-

Nicht Leistung – sondern Ausgleich ist das Ziel.

Mini-Akupressur für dich

Akupressur bedeutet, bestimmte Punkte am Körper sanft zu drücken, um deine Energie zu harmonisieren und dich zu beruhigen.

👉 Ein Punkt, den fast alle als sehr angenehm empfinden:

Yintang (zwischen den Augenbrauen)

Lege einen Finger sanft auf den Punkt
übe leichten Druck aus
atme ruhig für 1–2 Minuten

Wirkung: beruhigt den Geist, löst Anspannung, hilft beim Abschalten



MINI GUIDE

ÜBERGANG

WAS DIR WIRKLICH GUT TUT, IST INDIVIDUELL

Vielleicht hast du einige Impulse gelesen und gedacht:

👉 Das tut gut... aber passt das wirklich zu mir?

Und genau hier liegt der Schlüssel.

Denn:

- ✨ Jeder Mensch ist anders
- ✨ Jeder Körper reagiert unterschiedlich
- ✨ Jede Energie hat eigene Bedürfnisse

Jeder Mensch hat ein individuelles Energie-Muster.

Was für andere funktioniert, passt nicht automatisch zu dir.

ALLGEMEINE TIPPS SIND EIN ANFANG.

Doch echte Veränderung entsteht erst, wenn du verstehst:

- 👉 Was dein Körper wirklich braucht
- 👉 Wo deine Energie blockiert ist
- 👉 Und wie du dich gezielt unterstützen kannst

Und genau das lässt sich nicht pauschal beantworten.

EINLADUNG

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du tiefer eintauchen möchtest und wissen willst:

- ✨ Was genau dein Körper braucht
- ✨ welche Impulse für dich wirklich passend sind
- ✨ und welche Produkte dich sinnvoll unterstützen können

Dann darfst du einen Schritt weitergehen.

MIT DEINEM PERSÖNLICHEN ENERGIE-BALANCE-GUIDE ERHÄLTST DU:

- eine individuelle Auswertung deiner aktuellen Situation
- achtsame Impulse, die wirklich zu dir passen
- konkrete Empfehlungen für deinen Alltag
- passende Produktvorschläge (auf dich abgestimmt)

Der Energie-Balance-Guide wird persönlich für dich erstellt – basierend auf deinen Antworten.

So entsteht kein allgemeiner Plan, sondern ein Weg, der wirklich zu dir passt.

SO FUNKTIONIERT'S:

Auf meiner Website findest du den Zugang zu deinem persönlichen Energie-Balance-Guide.

Beantworte die Fragen in deinem Tempo
und sende sie ganz einfach ab

Innerhalb von drei Arbeitstagen erhältst du deinen persönlich erstellten Guide.

Meine Arbeit basiert auf ganzheitlichem Wohlbefinden (Holistic Wellness) – inspiriert von den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Getragen von Achtsamkeit.