



## Hallo und Namasté [[% firstname]]

Morgen ist der erste Vollmond in diesem Jahr. Er ist im Zeichen Krebs.

Zu den Eigenschaften des Steinbock, die wir gerade haben, mit Struktur, Disziplin und die Dinge umsetzen, bringt der Vollmond jetzt Emotionalität, Rückzug, behüten und fliesen (lassen) mit.

Das kann zu Spannungen führen, läd uns ein von beidem die Mitte zu finden.

Oft bringt ein Vollmond Spannung mit. Einige Menschen schlafen schlecht, manchen "spüren" den Vollmond, manchmal liegt auch eine Agressivität in der Luft. Das kommt daher, dass der Vollmond die gegensätzlichen Energien mitbringt. Das kann uns helfen, die Mitte, unsere Mitte zu finden.

Wenn du dich mehr für solche Themen interessierst, schau mal [hier](#).

Jetzt wünsche ich dir viel Spass beim Lesen.

## Mein Körper - Freund oder Feind

Ich gebe zu, der Titel ist etwas überspitzt, es gibt wie immer kein schwarz und weiß.

Ich sehe meinen Körper als Freund.

Wirklich?

Wie ist es denn, wenn ich krank bin, mein Körper schmerzt, mein Nacken und Kiefer verspannt ist oder ich zu viel gegessen habe und der Bauch schmerzt?

Meistens bin ich dann nicht so gnädig mit meinem Freund dem Körper. Bin ungeduldig, wütend, warum schon wieder, warum überhaupt, der Weg zum Drama ist oft nicht weit. Wenn es mir bewusst wird, dann wähle ich anders. Dann gebe ich mich der Situation hin, weil machen kann ich dann eh nicht viel, außer gesund werden.

Ich möchte heute aber auf einen anderen Punkt hinaus.

Wie oft mache ich im Alltag Dinge, in denen ich meinen Körper nicht wie mein Freund behandle. Unbewusst. Und wieviel schöner ist es, wenn ich anfangs meinem Körper jeden Tag bewusst etwas Gutes zu tun.

- Damit meine ich nicht mehr Bewegung, Ernährung umstellen, ...
- Damit meine ich eine kleine Geste. Zum Beispiel etwas Nettes über ihn denken.
- Damit meine ich zum Beispiel beim Duschen bewusst und liebevoll einseifen.
- Damit meine ich einmal bewusst die Treppen nehmen und nicht den Aufzug.
- Damit meine ich einmal den Apfel essen anstatt der Schokolade.
- Damit meine ich für zwei Minuten einfach nur bewusst atmen und den Körper spüren.

Ich lade dich ein, es mit mir die nächste Woche mal auszuprobieren. Teile gerne mit mir, was du für Erkenntnisse hast, wie es dir damit geht.

## Was hat ein Restaurantbesuch mit Selfcare zu tun?

Meine Erkenntnis der Woche knüpft ein bisschen an das Thema oben an.

Ich habe in dieser Woche eine Aufgabe aus der Mastermind in der ich bin umgesetzt. Die Aufgabe war, mich hübsch zu machen und in einem tollen Restaurant essen zu gehen.

OK. Da kam einiges hoch. Ich kann doch nicht alleine, ... Es ist doch nicht nötig... Das brauche ich nicht ... Was sollen denn die anderen Gäste denken, wenn ich da alleine sitze?

Trotzdem habe ich es umgesetzt. Gegen den Widerstand in mir.

Und was soll ich sagen...

Es war Selfcare für mich. Es war total schön, mich bedienen zu lassen, mich nicht abzulenken mit Gesprächen, ... sondern einfach für mich dazusitzen, die Gedanken fliegen zu lassen und zu genießen.

Es war ein unglaublich schöner Mittag, den ich mir geschenkt habe.

Er hat mich aufgefüllt mit Freude, mit Energie, mit Ideen und Impulsen, neue Gedanken für mein Business, ...

Eine andere Art von Selfcare, aber definitiv eine, die ich wieder wiederholen werde.

## Was war diese Woche im Podcast los?

### Meine Erkenntnisse aus den Rauhnächten

In den HeilRaum-Gesprächen habe ich diese Woche über meine Erkenntnisse aus den Rauhnächten gesprochen. Das Körper-Arbeit definitiv wichtig ist und warum etwas nicht mehr tun auch einen anderen Weg beinhalten kann.

[Mehr darüber >](#)

Wenn du mehr über die **Angebote** erfahren möchtest, eine **Idee für ein Thema der Woche** hast oder einfach mir ein **Feedback geben** möchtest, schreib mir gerne eine [Mail](#).

Jetzt wünsche ich dir einen zauberhaften Sonntag und einen wunder-vollen Start in die neue Woche.

Liebe Grüsse und Namasté

Nadja

□

---

## Was in nächster Zeit läuft...

---

### Ich bin - Reise zu dir Selbst (12-Wochen-Programm)

Mehr

**Start am 16. Januar 2025**

Stell dir vor, du gehst deinen Träumen nach. Hindernisse kommen und gehen, du findest darin das Geschenk und wächst.

Du kennst dich immer besser und weißt, wie du die Hindernisse überwinden kannst.  
Du weißt, wie du deine Intuition stärken kannst und das Wissen in dir anzapfst, um zu guten Lösungen zu kommen.

---

## Ausbildung - Seelenweg, die Reise zu dir selbst

Mehr

### Info-Abend am 15. Januar 2025

Am 15. Januar 2025 findet ein Info-Abend rund um die Ausbildung Seelenweg statt. Ich erzähle über Inhalt, Organisation und Aufbau. Ausserdem ist genügend Platz für deine Fragen. Und wir gehen in Kontakt mit deiner Seele.  
Für alle die teilnehmen gibt es eine Überraschung.

Es gibt auch eine Aufzeichnung, wenn du nicht dabei sein kannst.

## Ausbildung - Seelenweg, die Reise zu dir selbst

Mehr

### Start am 15. März 2025

Am 15. März 2025 geht es los. Meine Ausbildung Seelenweg geht in die zweite Runde.

Entdecke deinen wahren Weg und erschaffe das Leben, das dich wirklich erfüllt!

In meiner Ausbildung wirst du lernen, die Sprache deiner Seele zu verstehen, deine Herzensziele zu erkennen und deine Intuition zu stärken. Von praktischen Seelengesprächen und Channeling bis hin zu Einblicken in die geistige Welt und Astrologie – diese Reise führt dich nicht nur zu mehr Balance, innerem Frieden, persönlichem Wachstum und ein Leben im natürlichen Rhythmus. Du kannst das Wissen und die Erfahrung nutzen, um dir eine (nebenberufliche) Selbstständigkeit aufzubauen. Dir ein Leben schaffen, in dem du deine Träume lebst.

---

## 1. Reiki-Grad am 1. und 2. Februar 2025

Mehr

Was ist Reiki eigentlich genau?

Wie kann ich es nutzen? Für mich selbst aber auch für andere?

Diese Fragen werden wir an diesem Wochenende beantworten. Und noch viel mehr. Reiki ist nicht nur eine Form der Energiearbeit, sie unterstützt dich auch auf deinem Weg zur Bewusstwerdung.

---

## Gehe deinen Herzensweg - spirituelles Retreat 30. Mai - 1. Juni

Mehr

### 2025 in Pliezhausen

In diesem Retreat erfährst du, wie du dein inneres Licht wieder zum Leuchten bringst und deine Verbindung zu dir selbst stärkst. Unser Ziel ist es, dir wertvolle Werkzeuge und tiefgehende Impulse mit auf deinen Weg zu geben, die dir helfen, deinen Alltag mit mehr Energie, innerem Frieden und Klarheit zu meistern.

Gemeinsam mit Anja Beck-Volpp und Johanna Kramer begleite ich dich durch drei transformierende Tage.

---

## Intensive Seelenreise - 1zu1 Begleitung für 6 Monate Start ist jederzeit möglich

Mehr

Es geht um deinen Weg, wir können ihn gehen, ohne uns umzuschauen, vielleicht auch fluchen oder schimpfen und trotzdem müssen wir den Weg gehen.

Oder wir gehen ihn bewusst. Sehen die schönen Dinge und genießen unseren Weg. **Lassen uns leiten von unserer Intuition und setzen uns an erste Stelle.**

Damit meine ich nicht das Ego, sondern mich, so wie ich bin, mit allem, was da ist.

---

HeilRaum Steinen

Nadja Passenheim

Im Rebgarten 7

79585 Steinen

[www.heilraum-steinen.de](http://www.heilraum-steinen.de)

[hallo@heilraum-steinen.de](mailto:hallo@heilraum-steinen.de)



[[% unescape\_html (account 'Imprint') ]]

[[ACCOUNT|NewsletterUnsubscribe]]