

Inspiration für deinen Weg

# Auszeit

Großer Ratgeber:

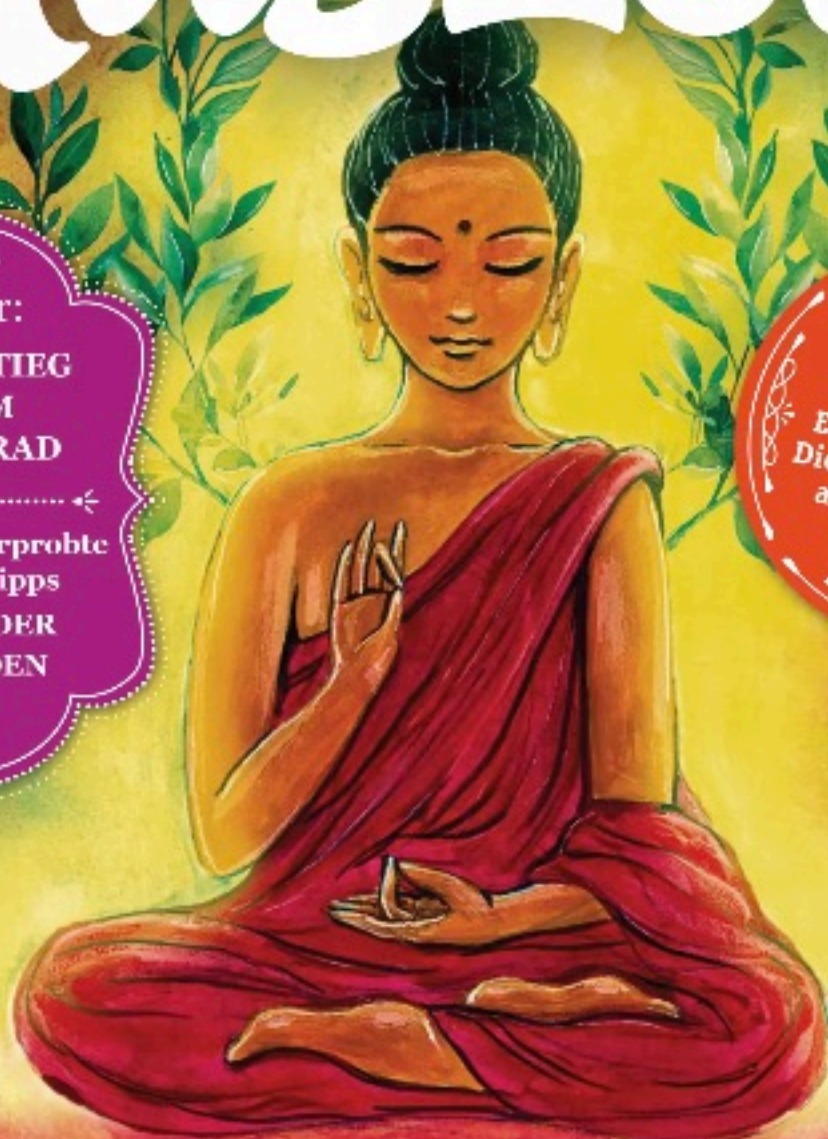
DEIN AUSSTIEG  
AUS DEM  
HAMSTERRAD

Inspirationen, erprobte  
Übungen & Tipps  
MOMENTE DER  
RUHE FINDEN



Einfach  
anhalten

Entschleunigung:  
Die 7 besten Wege,  
auf die Bremse  
zu treten



## MEHR LEICHTIGKEIT FÜR DICH

ZEIT FÜR DICH

LEBE JETZT

DEINE TRÄUME

IM RHYTHMUS

WIE DIE NATUR UNS

GELASSENHEIT LEHRT

LASS LOS

DU KANNST NICHT

ALLES ÄNDERN



# Fund- sachen

## Seelenfrieden

Vergeben und Loslassen sind zwei essenzielle Faktoren des menschlichen Charakters. Je besser es uns gelingt, uns selbst eigene Fehler sowie anderen Menschen ihre Gemeinheiten oder Boshaflichkeiten uns gegenüber zu verzeihen, ihnen alles Gute zu wünschen und sie und den Konflikt im Licht der Liebe loszulassen, desto freier und befreiter fühlen wir uns. Wie heißt es so schön: Vergebung ist der Schlüssel zum Glück! Die langjährigen Coaches Stefan Goedecke und Abbas Shirmohammadi nehmen dich in diesem einfühlsamen Kurs an die Hand und lernen mit dir Schritt für Schritt wie du durch Vergebung effektiv und nachhaltig alte Konflikte auflösen und gehen lassen kannst. [www.auszeit-webshop.de](http://www.auszeit-webshop.de)



## Mandala Malbuch für Erwachsene „Meditation & Entspannung“



Mandalas zeichnen und ausmalen ist ein Weg, dich auf dich selbst zu konzentrieren und dein Leben zu entschleunigen. Du versinkst in den Farben und Motiven und konzentrierst dich auf das Hier und Jetzt, kannst Luft holen, Gedanken besser abschließen, Raum schaffen für Neues. In diesem Buch findest du 30 neue, mit viel Liebe zum Detail gezeichnete Motive und Mandalas für mehr Ruhe und Gelassenheit auf einem hochwertigen und extradicken 135 Gramm-Papier. Am besten geeignet ist das Papier für das Malen mit Buntstiften, du kannst es aber auch mit Filzstiften nutzen. Versuche dabei aber nicht zu sehr aufzudrücken, um ein Durchzeichnen des Papiers zu vermeiden, 9,95 Euro.

[www.auszeit-webshop.de](http://www.auszeit-webshop.de)

## Urlaub für Körper und Seele am Arlberg

Könnte es einen besseren Platz für die verdiente Me-time geben als ein Hotel, das erhoben über Lach, unter Obhut majestätischer Steinriesen mitten in der Natur thront? Wachgekitzelt wird man hier von niemand Geringerem als der Sonne selbst. Der Schlaf hier ist tief und ungestört, was wohl an den guten Schwingungen dieses besonderen Platzes liegt. Um richtig in den Tag zu starten, kann man vor dem gesunden Frühstück auf der Sonnenterrasse zwischen Yoga samt Breathwork und einer Runde auf dem wohltuenden Barfußweg wählen. „Spüren statt tun – alles darf, nichts muss“, lautet das Motto zur Me-time im Goldenen Berg. Ein Urlaub für die Seele. Daniela Pfefferkorn begeistert das Konzept der Holistic Selfcare nicht erst seit gestern. Über die Jahre hat sie ihr buntes Hotel zu einem weltweiten Mekka für gesundheitsbewusste Menschen erblühen lassen. Hier entkommt man dem Stress des Alltags, darf einfach mal sein. Dazu wird am goldenen Energieberg auch gerne etwas „Starthilfe“ geboten: Zahlreiche Coaches und Therapeuten stehen für tägliche

Behandlungen und Sessions zur Verfügung. Die Hoteliers selbst bringt mit Energiemedizin seelische Blockaden in die Auflösung. Und als gelungenen Abschluss lässt man im Spa die Muskeln locker werden und die Gedanken treiben. Weil Selbstliebe genauso durch den Magen geht, bekommt auch die Kulinark ihren gebührenden Platz auf den 1700 Meter Seehöhe. Die Wahl liegt bei jedem selbst: basische Menüs mit veganer Gemüsesuppe, Salat-

spezialitäten und regionalem Gemüse von Landwirten das Vertrauens, als Abschluss ein süßes veganes Dessert. Vegetarisch – vegan wie auch ketogener Genuss – abnehmen ohne Verzicht und das Ganze auf drei Hauben Basis! Aber auch ein zünftiges Schnitzel darf hier gerne sein, wenn es zum eigenen Glück beiträgt. Eine Me-Time im Hotel Goldenen Berg gibt es ab 267 Euro/ Nacht im Doppelzimmer.

[www.goldenerberg.at](http://www.goldenerberg.at)

