

Post vom kleinen Glück

Ein frohes neues Jahr!

Genau das wünsche ich dir!
Mit viel Gesundheit und
Zufriedenheit. Und natürlich Kraft
und Energie, um die kleinen und
großen Herausforderungen zu
meistern.
Um selbst Kraft zu schöpfen, liebe
ich es Zeit für mich zu haben, um
dann wieder Zeit gemeinsam mit
Freunden und meiner Familie zu
verbringen. Der Wechsel
zwischen beidem, die richtige
Balance, das tut mir gut.
Aber auch die Zeit im Job kann mir
viel Kraft geben. Vor allem, wenn
es gute Begegnungen gibt, einen
tiefen Austausch und
konstruktive Gespräche.
Darauf freue ich mich auch dieses
Jahr und hoffe, den einen

oder anderen von euch
wiederzusehen.

Vielleicht gleich im Januar &
Februar im Kurs „**Zeit für mich**“.
Dort gibt es 2x 2 Stunden
Entspannung und Achtsamkeit
pur – in meiner Praxis.

Für alle, die sich für das Thema
Hochsensibilität interessieren: Im
Januar gibt es ein besonderes
Angebot für eine **erste
Coachingstunde**.

Also, hoffentlich bis bald und

Viele Grüße
Eure **Madlen**



Online-Themenabende:
Teilnahme kostenlos, 19.30 Uhr

Hochsensibel & gefühlsstark
Donnerstag, 12. Januar,

Theramia●TALK
Hochsensibel durch den Alltag
Freitag, 20. Januar

Zeit für mich
in den Räumen von Theramia
Sa., 21. Januar + 11. Februar
10.30 – 12.30 Uhr
40€

weitere Infos und Anmeldung unter

www.theramia.de oder
info@theramia.de



Sich Zeit nehmen...

...und eine Freude machen

Letztens habe ich gelesen, man soll (mindestens) einmal am Tag sich bewusst Zeit nehmen, um sich eine Freude zu machen. Diese schöne Idee möchte ich hier gleich weitergeben.

Ob es ein schöner Spaziergang ist, ein Gespräch mit einem Freund, eine heiße Tasse Tee, ein Moment der Stille – genieße diesen Moment ganz bewusst. Denn es ist ein Unterschied, ob der Moment einfach so, zufällig, passiert oder ob du dich drauf freust, dir deine Zeit nimmst und ihn ganz bewusst genießt. Probiere es aus!

Und wenn du dir noch etwas Gutes tun möchtest, schreibe diesen schönen Moment in ein Heft und du kannst in ein paar Wochen nachlesen, welche Freuden du dir gemacht hast!

*Still und leise, auf diese Weise
schicke ich diesen Text auf
eine Reise. Mit Freude und
Grüßen soll es Dir das neue
Jahr versüßen.*



Madlen Bartholdt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Elterncoach, Burnouttherapeutin

Praxis für Psychotherapie und Elterncoaching

Theodor-Alt-Str. 10, UG
81737 München

www.theramia.de

info@theramia.de

Tel.: 089 22 84 20 90