



Hallo und Namasté [[% firstname]]

Diese Woche habe ich bei einem meiner Spaziergänge gehört, sie die Vögel langsam lauter werden und präsenter werden. Noch ist der Frühling gefühlt ganz weit weg bei den kalten Temperaturen und trotzdem erinnert das Vogelgezwitscher, dass es nicht mehr so weit ist, bis die ersten Blumen ihre Köpfe aus der Erde recken und die Knospen ans Licht drücken.

Diese Woche hielt auch einiges an Lernen für mich bereit. Nicht sofort konnte ich es erkennen und die Emotionen sind auch ein bisschen übergekocht...

Sei gespannt...

Was eine kaputte Brille und ein ausgebüxter Hund mit mir allein zu tun haben

Diese Woche war es hochemotional bei mir.

Nach einem schönen Spaziergang haben wir einen Hundefreund von Luisa getroffen. Wir ließen sie gemeinsam spielen. Luisa nutzte die Chance und erkundete die Gegend, allein!

Kein Rufen, kein Leckerli, ... nichts half.

Sie ließ sich weder von mir noch von meinem Sohn einfangen. Wut, Sorge, und auch der Gedanke, was denken andere Menschen? Ich habe meinen Hund nicht im Griff, ich bin verantwortungslos, ...

In diesem Gefühlschaos viel meine Brille runter und ging kaputt.

Irgendwann rief ein Nachbar an und ich konnte Luisa dort abholen. Es war ihr nichts passiert, die Wut blieb allerdings noch ein bisschen.

Und das mit der Brille nervte mich schon ziemlich.

Am nächsten Tag ging ich dann zum Optiker. Reparatur aussichtslos. OK dann eben eine neue Brille.

Spannend war, dass meine Augen sich massiv verbessert haben und ich gut ohne Brille warten kann, bis meine neue Brille fertig ist.

Ehrlich gesagt wäre ich nicht zum Optiker gegangen, obwohl ich schon gemerkt habe, dass ich manchmal ohne Brille besser sehe.

Jetzt habe ich eine ziemlich coole neue Brille ausgesucht und freue mich riesig darauf, wenn sie fertig ist. Auch die Freiheit immer mehr auch ohne Brille machen zu können finde ich richtig gut.

Im Nachhinein betrachtet bin ich also ziemlich happy, dass meine Brille kaputt gegangen ist, ich freue mich richtig darüber.

Das Geschenk in der Geschichte mit Luisa war nicht so einfach für mich zu finden. Und doch ist es da.

Ich darf mir weniger Sorgen machen. Eine Reiki-Lebensregel sagt es „Sorge dich nicht“.

Meine Sorge war zum einen, wie auch oben schon erwähnt, dass mich andere Menschen verurteilen könnten und zum

anderen auch, dass Luisa etwas passiert.

Es ist wie bei den Kindern, auch dort ist manchmal die Sorge groß, dass etwas passiert, dass sie traurig sind, dass sie schlechte Erfahrungen machen, ...

Sorge sind Gedanken über Dinge, wie sie schlecht laufen. Dadurch fühlen wir uns schon schlecht, obwohl noch nichts passiert ist.

Im Zweifel sorgen wir uns den ganzen Tag, obwohl nichts passiert, und fühlen uns dadurch schlecht.

Darum „Sorge dich nicht“. Wenn etwas passiert, haben wir immer noch Optionen, dann Lösungen zu finden.

Wenn du mehr über die Reiki Lebensregeln erfahren möchtest, am 1. und 2. Februar 2025 findet das Seminar zum [1. Reiki-Grad](#) statt. Dort tauchen wir tiefer in die Thematik ein.

Warum wird Kurzsichtigkeit, wenn wir älter werden, besser???

Wie ich oben schon erzählt habe, sind meine Augen die letzten vier Jahre massiv besser geworden, ich kann sogar fast ohne Brille leben.

Ja, das hört man immer wieder, dass Kurzsichtigkeit, wenn wir älter werden, besser wird.

Warum ist das aber so?

Alles baut scheinbar ab, wenn wir älter werden, die Kurzsichtigkeit kann aber besser werden bis hin zur 100% Sehvermögen.

Ich habe eine Theorie dazu.

Wir entwickeln uns im Laufe unseres Alters.

Oft sehen wir die Dinge mit mehr Lebenserfahrung klarer und werden weitsichtiger. Sehen mehr das große Ganze und können anhand unserer Erfahrung und unserer Anbindung auch die Dinge, die Situationen erahnen.

Zusätzlich hilft, glaube ich, dass wir aufgerichtet bleiben, im Wahrsten Sinne des Wortes. Das wir auch körperlich aufgerichtet bleiben und so weit in die Ferne blicken können und es auch tun.

Das legt nahe, dass wir im Umkehrschluss, wenn wir weitsichtig werden, nicht mehr so sehr auf die Dinge achten, die vor uns liegen, vielleicht auch weniger ins Detail verlieren.

Vielleicht trainieren wir uns so ein bisschen die Weitsichtigkeit an. Und was, wenn die Sehkraft auch damit zu tun hat, ob wir die Dinge noch sehen wollen?

Ich finde den Gedanken sehr spannend und werde für mich weiter darauf achten.

Wenn du magst, teile gerne auch deine Ansicht mit mir. Ich freue mich auf einen Austausch dazu, direkt oder auch auf Social Media.

Neuigkeiten

Reiki Online-Treffen

In diesem Jahr biete ich monatlich ein Reiki Online-Treffen an.

Es ist offen für alle, die in Reiki eingeweiht sind und für alle, die sich für Reiki interessieren und in die Reiki-Welt schnuppern wollen.

Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema über das wir sprechen, es gibt eine geführte Meditation und natürlich Austausch über Reiki-Themen und die eine oder andere Reiki-Übung.

Das erste Treffen findet am 22. Januar 2025 um 19 Uhr statt, das Thema ist Wie Reiki bei Veränderungen und Transformation unterstützen kann.

Die weiteren Termine findest du immer im unteren Bereich des Newsletters.

Wenn du dabei sein möchtest, kannst du dich [hier](#) anmelden.

Die Kosten sind € 18 inkl. gesetzl. MwSt.

Was war diese Woche im Podcast los?

Ich bin ein Ja-Sager!

In den HeilRaum-Gesprächen habe ich diese Woche über mein Weg zum Ja-Sager gesprochen und was für Räume sich durch Ja-Sagen öffnen können.

[Mehr darüber >](#)

Und in den Gesprächen zwischen Himmel und Erde...

Über die Welt der Geistwesen

In dieser Folge sind Jeannette Erath und ich in die Welt der Geistwesen eingetaucht. Wir teilen unsere persönlichen Erfahrungen mit Engeln, Feen und anderen Wesen, die uns begleiten und unser Leben bereichern.

[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...

14 Tage zur Inneren Ruhe - täglicher Meditationskurs

Mehr

Start jederzeit möglich

Tauche ein in einen 14-tägigen Meditationskurs, der dir täglich eine neue von mir eingesprochene Meditation bietet.

Mit diesem Kurs wirst du lernen, mehr innere Ruhe zu finden, Entspannung zu erleben und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

Geh mit meinem 14-tägigen Meditationskurs auf die Reise zu einem ruhigeren, ausgeglicheneren und glücklicheren Selbst.

Egal, ob du ein Anfänger bist oder bereits Erfahrung mit Meditation hast, dieser Kurs ist darauf ausgelegt, dir täglich neue Einsichten und tiefere Entspannung zu bieten.

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.

im Einklang mit den natürlichen Zyklen

- Monatliche Astro-Insights
- Schreibimpulse für mehr Klarheit
- abgestimmte Mediationen
- Rituale, die dir helfen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- gemeinsam Jahreskreisfeste

Gemeinsam mit Johanna Kramer begleite ich dich durch die Mond- und Jahreskreiszyklen.

Spirituelle Ausbildung - Erkenne deinen Seelenweg

[Mehr](#)

Start am 15. März 2025

Am 15. März 2025 geht es los. Meine spirituelle Ausbildung - Erkenne deinen 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.

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
hallo@heilraum-steinen.de



[[% unescape_html (account 'Imprint')]]

[[ACCOUNT|NewsletterUnsubscribe]]