

# Entspannt, frisch & klar

---

*Die beste Weise, sich um die  
Zukunft zu kümmern,  
besteht darin, sich sorgsam  
der Gegenwart zuzuwenden.*

Thich Nhat Hanh

---

Vor uns liegt ein neues Jahr, noch jungfräulich, bereit gefüllt zu werden.  
Wie möchtest Du Dein Jahr füllen?

Diese Jahresgruppe ist eine Gelegenheit zu entspannen, mit frischem Blick Neues zu entdecken und sich bewusst zu sein, was in 2022 wesentlich sein soll.

Wir wenden uns in diesem Jahr in besonderer Weise Geist, Körper & Herz zu:

- σ In Januar und Februar - wenn das Jahr meist zügig an Fahrt aufnimmt - wenden wir uns Entspannung und Bewusstsein zu, gewinnen Klarheit.
- σ März und April werden davon geprägt sein, dem Körper Gutes zu tun, entspannend, bewegend, entlastend.
- σ Mai und Juni sind Zeiten der Neuerung, des Wachstums und des Ausrichtens.
- σ Nach der Sommerpause stehen August und September im Zeichen des Erntens: Erfahrung & (Weiter)Entwicklung sind im Zentrum unserer Aufmerksamkeit.
- σ Das letzte Jahresviertel steht im Zeichen des Verbundenseins und des Vertrauens - sich selbst und dem, was kommt.

In diesem Jahr werden auch darauf schauen, wie wir uns nähren, geistig und körperlich. Wir werden Entlastung finden und entdecken, was nährt. Meditative Phasen wechseln mit Momenten der Stille, Impulsen, Reflexion und Austausch ab. Aktuelle Fragestellungen und Impulse nehmen wir inspirierend mit auf.

Wir begegnen uns elf Mal via Live-zoom. Zwischen den Terminen gibt sechs Mal Einzelaustausch/-coaching (30 Min.) sowie Phasen der Selbsterfahrung und des Austauschs mit anderen Teilnehmenden. Der Teilnehmerkreis ist auf 8 Personen begrenzt. Deine Investition: 70 Cent/Tag & Offenheit für Dich, gemeinsame Reflexion und Deine Erfahrungen.

Diese Jahresgruppe ist auch ein kleines Wagnis: Sich gemeinsam aufmachen & und am Ende des Jahres zurückblicken auf den individuellen und auch gemeinsamen Weg.

Ich freue mich auf Fragen, Wünsche & Rückmeldungen. [www.nel-art.de](http://www.nel-art.de)