



NEWSLETTER Dezember  
Altes geht - Neues kommt

COACHING KERSTIN BERNHARDT  
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFROH



Hallo ihr Lieben,

unser ganz besonderes Jahr 2020 geht zu Ende, die Adventszeit ist da und Weihnachten steht vor der Türe. Wie fühlst du dich am Ende diesen Jahres?

In dieser Zeit des Übergangs kommt alles in der Natur zur Ruhe - du auch? Wie bereitest du das alte Jahr auf und das neue Jahr vor? Bist du bereit, das Alte gehen zu lassen und Neues zu begrüßen? In diesem Newsletter erhältst du hierfür ein paar Anregungen.

Schau doch auf gerne auch auf meine Homepage unter Aktuelles und Workshops - hier liest du meine Gedanken und Inspirationen ab dem 1. Advent. Und... darauf freue ich mich ganz besonders... ich werde dir eine Anleitung durch die Rauhnächte schenken. Diese bekommst du vor Beginn dieser heiligen Zeit nochmals als kleinen Newsletter.

Hab eine schöne Vorweihnachtszeit, wundervolle Weihnachten im Kreise deiner Lieben und starte gut ins neue Jahr. Auf dass es dir immer leichter gelingt, deine positive Ausrichtung im Leben zu manifestieren!

Bleibt gesund ihr Lieben!

Eure Kerstin



### Adventszeit - Jahresrückblick

Mit dem 1. Advent beginnt für mich jedes Jahr die Zeit der Verlangsamung, der Rückschau und des bewussten Innehaltens. Ich zelebriere diese wunderbare Zeit beginnend am 1. Advent mit der Überlegung, welche Angewohnheit, welche Routine oder welches Verhaltensmuster ich in den nächsten 28 Tagen - noch im alten Jahr - verabschieden möchte. Natürlich geht damit einher mir klar zu werden, welche neue Art zu handeln oder zu denken, ich stattdessen manifestieren, bzw. verankern mag. Weshalb möchte ich dieses Verhalten verabschieden, was ist meine Motivation für die neue Ausrichtung? Was tue ich in den kommenden 28 Tagen jeden einzelnen Tag dafür?

Jedes Jahr ab dem 1. Advent schreibe ich täglich meine Gedanken, besonderen Begegnungen, und / oder Herausforderungen auf. Ein kleines Büchlein mit schönem Einband dient mir dazu. Und ich lese an jedem Tag den Eintrag des Vorjahres, um zu sehen, was sich verändert hat.

Es ist wirklich faszinierend, wenn du erkennst, wie viele Dinge, Verhalten, Gedankenstrukturen sich im vergangenen Jahr verändert haben. Allein diese Bewegung in dir wahrzunehmen, dieses Wachstum und diese Erfolge zu bemerken, machen sehr stolz.

### Zeit für DICH

Ab dem 21. Dezember beginnen die wunderbaren, kraftvollen Rauhnächte. In der Zeit bis zum 6. Januar feiern die Kelten und Germanen, auch die indigenen Völker, die Rauhnächte. Man sagt, in dieser Zeit sind die Verbindungen mit den Feinstofflichen Energien viel intensiver. Man erhält Antworten auf seine Fragen, wenn man nur gut hinhört und sich erlaubt, alles SEIN zu lassen, wie es ist. An diesem Tag beginnt meine Zeit für mich - ich bin ganz und gar bei mir, gehe noch mehr in die Stille, als schon in den Wochen zuvor und besinne mich auf das, was mir wirklich wichtig ist. Es ist so stärkend, erleichternd und auch aufwühlend, klärend und erhellend.

Ich lade dich ein, dich ebenfalls darauf einzulassen und zu fühlen, wie beglückend und befriedigend es sein kann, ganz und gar bei sich zu sein.

Bereite dich darauf vor, kauf dir ein kleines Schreibheft mit verzauberndem Einband, male auf die erste Seite dein persönliches Bild für die Rauhnächte oder für die Adventszeit. Zünde zum Schreiben eine schöne Kerze an und lasse einen feinen Duft durch den Raum ziehen... mach es dir schön und genieße diese Momente nur für dich.

Tauche ein in den Zauber der Rauhnächte!

Zu sehen, was sich vielleicht in deinen Wertvorstellungen, deinem Denken und Zielsetzungen positiv entwickelt hat, ist inspirierend!

Na? Worauf wartest du noch? Kauf dir ein Heftchen.... :-)



### **Weihnachtsgeschenk gesucht?**

Wie wäre es, wenn du deinen Liebsten eine ganz außergewöhnliche Reise schenkst? Eine Reise zu sich selbst, vielleicht sogar zusammen mit dir?

### **Neujahrs- Workshop Mein bestes 2021 – Herzenswünsche erfüllen & Ziele erreichen am Samstag, 02.01.2021**

Am zweiten Tag des neuen Jahres wirst du für dich erträumen und erspüren: welches deine Herzenswünsche und Ziele für das neue Jahr sind. Verstärke die Bereiche deines Lebens, aus denen du Kraft und Energie schöpfst. Überprüfe, was dich hindert, dir deine Wünsche zu erfüllen und wirklich das zu tun, was dir gut tut.

... und Vieles, Vieles mehr...

Für einen guten Abschluss des alten Jahres und die perfekte Vorbereitung auf ein wunderbares 2021 - lass dich überraschen, welche schönen und kraftvollen Übungen in diesem Workshop auf dich warten.

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

**Ort:** je nach Teilnehmerzahl, wird kurzfristig bekannt gegeben

**Invest:** € 121,00 bei Einzelbuchung

Paarbuchung: € 197,00

Ich freue mich auf deine Anmeldung! Bitte leitet diese Informationen gerne an all diejenigen weiter, von denen du denkst, sie könnten davon profitieren!





## ZEIT

**Tage, wenn sie scheinbar uns entgleiten,  
gleiten leise doch in uns hinein,  
aber wir verwandeln alle Zeiten;  
denn wir sehnen uns zu sein ....**

Man kann gar nicht oft genug im Leben das Gefühl des Anfangs in sich aufwecken, es ist so wenig äußere Veränderung dafür nötig, denn wir verändern ja die Welt von unserem Herzen aus, will dieses nur neu und unermesslich sein, so ist sie sofort wie am Tage ihrer Schöpfung und unendlich.

**Rainer Maria Rilke**

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke  
[www.kb-bodymindcoaching.de](http://www.kb-bodymindcoaching.de) - [kerstin@kb-bodymindcoaching.de](mailto:kerstin@kb-bodymindcoaching.de)



[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)