

Ein neues Jahr klopft an....



Es birgt immer irgendwie einen Zauber in sich, etwas Neues, oder?

Gleichzeitig werden wir überrollt von möglichen Challenges, vornehmlich Sport und Abnehmen, oder „Starte dein Jahr 2024 mit.....“

Starte **JETZT** durch mit...Angebot nur noch bis...buchbar

Es wird schlechtes Gewissen suggeriert mit: „na Weihnachten auch zu viel gegessen?“ Wie wäre es mit **VEGAN im Januar**...? und und und...!

Sind wir mal ehrlich, klar tun uns und unserem Körper Bewegung und gesunde Ernährung gut, doch ich frage mich, gehört nicht noch mehr dazu?

Und nicht falsch verstehen, ich stehe sehr für bewusste, gesunde Ernährung und Bewegung, doch **WARUM** wird immer alles auf **ABNEHMEN-DETOX** oder **SPORT** zum Jahresbeginn reduziert?

Warum wird uns etwas suggeriert wie, das wir so oder so sein sollen, so oder so ins neue Jahr starten sollen?

Gute Vorsätze mögen sich anbieten, klar, doch woraus resultieren diese?

Wirklich aus deinem INNEREN heraus?

Oder schwimmst du einfach auf der allgemeinen Welle mit, weil man das halt zu Jahresbeginn **so** macht?

Wir alle kennen die Statistiken, im ersten Quartal ist Hochkonjunktur in den Fitness-Studios, was jedoch schnell abflacht...in allen Geschäften gibt es scheinbar nur Angebote für Sport-Kleidung und Utensilien zum neuesten Trend.

Es werden entsprechende Lebensmittel oder Pillen und Pülverchen beworben, die genau in die jeweilige Challenge passen oder diese ergänzen.

Sind wir mal ehrlich, jede(r) weiß, dass wir nach einer Suche im Netz plötzlich danach alles an Werbung zu dem gesuchten angezeigt bekommen, ähnlich in Social Media beim „**LIKEN**“ eines Beitrages...es scheint uns schier zu überfluten.

Ich habe einmal in einem Vortrag von einer Studie gehört, dass wir mittlerweile an nur 1 Tag so viele Informationen erhalten, wie noch vor hundert Jahren jemand in seinem ganzen Leben...ein bisschen erschreckend, oder?

Aber BITTE, nicht falsch verstehen, ich habe nichts gegen Challenges, sie können auch immer ein persönliches Commitment mit sich selbst sein, eine bewusste Entscheidung treffen, etwas verändern zu wollen. Doch bitte dann halt auch aus dem **eigenen Erleben** heraus und nicht, weil es alle machen oder es gerade IN ist.

Es kann sein, dass ich in 2023 etwas erlebt habe, was ich in 2024 verändern möchte und das kann so vielseitig sein, wie jeder Mensch eben vielseitig und individuell ist.

Natürlich kann das auch durchaus sein, etwas mehr für den eigenen Körper zu tun, mehr Selbstfürsorge zu betreiben, völlig egal wie das aussehen mag.

Ich finde, es gibt eben viel mehr in der Selbstfürsorge als Sport im angebotenen Sinn oder dieses oder jenes Ernährungsprogramm.

Verändere dein MINDSET ist auch sehr in Mode...

All dies ist mir über die Jahre zu oberflächlich und allgemein geworden und ich möchte dir mit meinem neuen „Reise“-Programm: **-ZURÜCK ZU DIR SELBST**, was ich ab 2024 anbiete, Raum geben, in Ruhe **bewusst** zu erkennen, was DU wirklich brauchst, um deiner Veränderung, die **DU** anstrebst, näher zu kommen.

Komm mit mir ins
SPÜREN VERÄNDERN LÖSEN



Du kannst mich hierzu als erfahrene Reiseleiterin buchen, egal ob für einen **Kurztrip**, oder auch eine **längere Reisebegleitung**, je nachdem WO du gerade stehst, hole ich dich ab und unterstütze dich mit den **für DICH** passenden Reiseutensilien!

Bei einem **Kurztrip** sprechen wir über einen Zeitraum von **4-6 Wochen!**

Die **längeren „Reisen“** bewegen sich in einem Zeitraum von **3-6 Monaten!**

Auch wenn es heißt: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, finde ich, dass auch ein **„Tagesausflug“** von **2-3 Stunden** manchmal durchaus bereits ausreichen kann, um einer Idee (einem THEMA) von einer Veränderung näher zu kommen und für einen (Neu-)START bestens gerüstet zu sein.

Ich, als Reisebegleiterin nutze auch immer dankbar den Austausch mit anderen Reisebegleitern und nehme immer gern an deren Reiseangeboten teil, denn sind wir ganz ehrlich zu uns selbst, immer nur allein zu reisen, kann einen schon mal für gewisse Dinge den (klaren) Blick verlieren lassen.

Bevor ich nun ins Jahr 2024 starte, mit meinen ganz persönlichen Wünschen und Zielen nehme ich **DANKBAR** Abschied von 2023.



Hierfür gibt es ebenfalls eine Fülle an Angeboten, Tipps usw., doch für mich hat es sich in vielen Jahren bewährt, mir bewusst Zeit zu nehmen und egal wie herausfordernd ein Jahr gewesen sein mag (und da gibt es auch bei mir einiges...), es gibt **IMMER** etwas in allem, was mich **DANKBAR** und **DEMÜTIG** zurückblicken lässt und durch diesen friedvollen Abschluss schaffe ich den **RAUM** für das **NEUE** Jahr!

So wünsche ich Dir ebenfalls einen friedvollen wie dankbaren Abschluss mit **2023** und freue mich auf ein Wiedersehen in **2024!**

Abonniere gerne meinen Newsletter (<https://www.ellen-steiner.de/kontakt.html>) und bleib auf dem Laufenden bzgl. meiner Reiseangebote und vielen interessanten Impulsen und Neuigkeiten in **2024!**

Sei gesegnet und behütet
Ellen