

MEIN BALANCE-JOURNAL IM MAI

Meine Mitte finden und halten.

Überblick

Ich freue mich riesig, dich im Mai begleiten zu dürfen. Der April hat uns tief verwurzelt – jetzt lassen wir deine innere Oase gemeinsam erblühen. 🌸
In einer Welt, die sich oft zu schnell dreht, öffnen wir hier weit die Fenster, laden das goldene Licht in unseren Körper ein und bringen spielerische Leichtigkeit in unseren Alltag. Deine Blütezeit ist genau jetzt.

Unser Fahrplan für den Mai:

Woche 1: Die Weite des Herzens

Woche 2: Balance im Licht

Woche 3: Die Kraft des Strahlens

Woche 4: Die Fülle der Blüte

Deine Achtsamkeits-Goodies (Zum Abhaken ✓)

Hier findest du alle Kurs-Extras. Auf den Wochen-Seiten unter "Dein Wochen-Fokus & Mini-Challenge". Hake sie hier ab, sobald du sie genutzt hast und notiere dir deine Erfahrung.

Woche 1 – Weite: Der „Heart-Opening“ Guide

Woche 2 – Balance: Der „Goldlicht-Anker“

Woche 3 – Prana: Rezept "Der Goldene Vital-Drink"

Woche 4 – Fülle: Visions-Karte & Abschluss-Meditation

Deine musikalische Begleitung (via Spotify)

Woche 1: Die „Heart Wide Open – Die Weite in mir“ Playlist

Vibe: Sphärisch, luftig, weich. Klänge, die den Brustkorb gefühlt weiten.

Woche 2: "Gleichgewicht & Goldlicht – Stay Centered" Playlist

Vibe: Chill-Beats, stetige Rhythmen, klar & fokussiert.

Woche 3: "Prana Flow – Dein inneres Leuchten" Playlist

Vibe: Vitalisierend, sonnig und warm. Musik, die die Energie nach oben zieht.

Woche 4: "In voller Blüte – Sweet Gratitude" Playlist

Vibe: Akustische, sanfte Musik, sehr erdend und friedvoll für den Monatsabschluss.

P.S. „Egal wie der Wind draußen weht – deine Matte ist dein sicherer Hafen. Atme tief ein.“

MEIN BALANCE-JOURNAL

Meine Mitte finden und halten.

1. Mein Täglicher Check-In: Woche 1 - Mein Herz-Check

Versuche dir jeden Morgen oder Abend 2 Minuten Zeit für dich zu nehmen.

| TAG | DATUM | MEIN HERZRAUM | Wie fühle ich mich heute? |
|--------|--------|---|---------------------------|
| Montag | 5. Mai |  | |
| | |  | |
| | |  | |
| | |  | |
| | |  | |
| | |  | |
| | |  | |

Offen & Empfangsbereit (Ich fühle mich weit und weich) | **Vorsichtig & Geschützt** (Ich brauche meinen Kokon)
Klar & Zentriert (Mein Herzschlag ist mein Kompass) | **Leicht & Luftig** (Alles darf fließen)

2. Dein Wochen-Fokus & Mini-Challenge

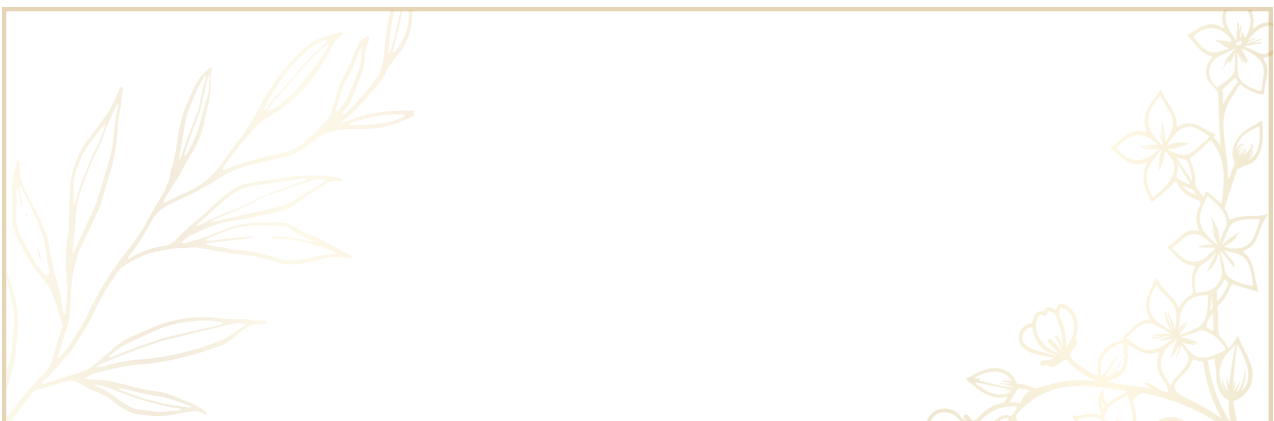
Herz-Weite Challenge: Atme 3-mal am Tag bewusst tief in den Brustkorb und öffne die Arme wie Flügel. *Notiz:*



Deine Heart Wide Open
Playlist auf Spotify

3. Freiraum für Gedanken & Skizzen

Was möchte diesen Monat in dir aufblühen?



✦✦✦ Ich öffne mich für das Licht und strahle von innen heraus. ✦✦✦