

eBook



4 Schritte zum entspannten Alltag

Stressbewältigung für berufstätige Eltern



danielschmalhaus.de

Herzlich Willkommen



Lieber Familienmensch,

herzlich willkommen zu einer spannenden Reise, die dein Leben verändern kann. In diesem eBook beginnst du einen Weg, der dich zu einem Leben voller Ruhe und Achtsamkeit führt – einem Zustand, in dem du nicht nur den täglichen Stress bewältigst, sondern wirklich jeden Moment genießt. Stell dir vor, du stehst mitten im Trubel deines Alltags als berufstätige Mutter oder Vater, aber anstatt dich gestresst zu fühlen, spürst du Freude und Gelassenheit. Du begegnest schwierigen Situationen mit einem Lächeln, weil du weißt, wie du entspannt bleiben kannst.

Das ist der wahre Nutzen eines Lebens, in dem Gelassenheit und Achtsamkeit eine große Rolle spielen.

Gelassen zu sein bedeutet, dass du in hektischen Zeiten einen kühlen Kopf bewahrst und dich nicht von kleinen Problemen aus der Ruhe bringen lässt. Es bedeutet, dass du stark und ruhig bleibst, auch wenn es mal stürmisch wird.

Achtsam zu sein heißt, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Du erlebst jeden Moment bewusst, genießt die Zeit mit deinen Kindern in vollen Zügen und findest Freude in den kleinen Dingen des Alltags, die dir sonst vielleicht entgehen würden. Dieses eBook ist dein Startpunkt zu einem Leben, in dem du dich nicht mehr vom Stress überrollen lässt. Es ist der Beginn einer Zukunft, in der du mit Freude und Ruhe den Herausforderungen des Lebens begegnest. Ein Leben, in dem du nicht nur zurechtkommst, sondern in dem du aufblühst.

Lass uns gemeinsam diesen spannenden Weg gehen. Entdecke die Praktiken und Gewohnheiten, die dir helfen, dieses glückliche und gelassene Leben zu führen – ein Leben, in dem du die Kontrolle über dein eigenes Glück und Wohlergehen hast.

Herzlichst *Daniel*

Inhalt

Schritt 1 - Das Verständnis von Stress	4
Schritt 2: Entspannungstechniken für berufstätige Eltern	7
Schritt 3: Achtsamkeit kultivieren – Ein Ruhepol im berufstätigen Elternalltag	10
Schritt 4: Aufbau langfristiger Gewohnheiten für berufstätige Eltern	13
In die Praxis umsetzen – Ein Wegweiser für berufstätige Eltern	16
So geht es weiter	18

Schritt 1 - Das Verständnis von Stress

Stress, dieser ständige Begleiter in deinem Leben als berufstätiges Elternteil, kann viele Gesichter haben. Es ist der Druck, den perfekten Balanceakt zwischen Beruf und Familie zu meistern, die nie endende To-Do-Liste oder jene Momente, in denen alles gleichzeitig zu passieren scheint. Aber was genau ist Stress und wie wirkt er sich auf dich aus? In diesem Kapitel tauchen wir in das Wesen von Stress ein. Wir erkunden seine Wurzeln und enthüllen, wie er sowohl deinen Körper als auch deinen Geist beeinflusst. Durch ein tieferes Verständnis von Stress bist du besser gerüstet, seine frühen Anzeichen zu erkennen und proaktiv darauf zu reagieren, bevor er dich überwältigt.

Stress ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen. Wenn du auf eine stressige Situation triffst, schaltet dein Körper auf den "Kampf-oder-Flucht"-Modus. Dies ist eine uralte Reaktion, die darauf abzielt, dich auf eine schnelle Reaktion vorzubereiten. Deine Herzfrequenz und dein Blutdruck steigen, und Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol überschwemmen dein System. In kurzen Schüben kann diese Reaktion tatsächlich hilfreich sein. Sie macht dich wachsam und bereitet dich darauf vor, effektiv auf Bedrohungen zu reagieren. Aber wenn dieser Zustand zur Norm wird, wenn der Stress chronisch wird, beginnt er, deiner Gesundheit zu schaden.

Chronischer Stress ist ein hinterhältiger Feind. Er kann sich schleichend auf deine Gesundheit auswirken und eine Vielzahl von Problemen verursachen, von Herzkrankheiten und Fettleibigkeit bis hin zu psychischen Störungen wie Angstzuständen und Depressionen. Durch das Erkennen der körperlichen Symptome von Stress – wie Kopfschmerzen,

Muskelverspannungen, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme – kannst du erste Schritte unternehmen, um die negativen Auswirkungen auf deine Gesundheit zu reduzieren.

Aber Stress greift nicht nur deinen Körper an. Er kann auch tief in dein emotionales und psychisches Wohlbefinden eindringen. Unter Stress leidet deine Fähigkeit, klar zu denken, Entscheidungen zu treffen und geduldig zu bleiben – Fähigkeiten, die im Umgang mit deinen Kindern und in deinem Beruf unerlässlich sind. Chronischer Stress kann dich emotional aus dem Gleichgewicht bringen, was zu Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und einem Gefühl der Überforderung führen kann. Das Erkennen dieser mentalen und emotionalen Anzeichen ist entscheidend, um rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen und die Kontrolle zurückzugewinnen.

Wie kannst du ein Bewusstsein für deine persönlichen Stressauslöser entwickeln? Durch Techniken und Übungen zur Achtsamkeit, wie Meditation oder das Führen eines Tagebuchs, wirst du in der Lage sein, dich auf deine individuellen Stresssignale zu konzentrieren und angemessen darauf zu reagieren. Du wirst lernen, wie du dich in stressigen Situationen erden und einen Moment der Ruhe finden kannst, um bewusst zu reagieren, statt instinktiv.

Das Ziel dieses eBooks ist es, dir die Werkzeuge aufzuzeigen, um Stress auf eine gesunde und proaktive Weise zu begegnen. Indem du verstehst, wie Stress deinen Körper und Geist beeinflusst, kannst du Maßnahmen ergreifen, um seine Wirkung in deinem Leben zu minimieren. Stress mag ein unvermeidlicher Teil des Lebens sein, aber er muss nicht das Ruder übernehmen.

Im nächsten Kapitel werden wir in die Welt der Entspannungstechniken eintauchen. Du wirst Methoden kennenlernen, die speziell darauf abzielen, Stress abzubauen, deinen Geist zu beruhigen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Von der progressiven Muskelentspannung über autogenes Training bis hin zur geführten Vorstellungskraft – es gibt viele Techniken, die dir helfen können, inmitten des Trubels einen Ort der Ruhe zu finden.

Schritt 2: Entspannungstechniken für berufstätige Eltern

In Kapitel 2 betreten wir die Welt der Entspannungstechniken, die speziell darauf ausgerichtet sind, dir dabei zu helfen, trotz des hektischen Familien- und Berufslebens Gelassenheit zu finden. Du wirst entdecken, dass es viele praktische und einfache Methoden gibt, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Körper zu entspannen. Wenn du diese Techniken in deinen straffen Zeitplan integrierst, wirst du feststellen, wie du Stress viel besser bewältigen kannst.

Entspannungstechniken sind wichtige Werkzeuge in deinem Alltagsbaukasten. Sie sind wie ein Ruheanker inmitten des Sturms – ein Sturm, der aus Terminen, Verantwortungen und den unerwarteten Überraschungen besteht, die das Leben mit Beruf und Kindern so mit sich bringt. Jede Technik hat ihren eigenen Charme und Nutzen, also fühle dich frei, alles auszuprobieren und das zu finden, was für dich und deinen Lebensrhythmus passt.

Beginnen wir mit der Progressiven Muskelentspannung. Diese Methode ist ideal, um nach einem langen Arbeitstag oder einer anstrengenden "Elternschicht" abzuschalten. Du fängst bei den Füßen an und arbeitest dich bis zum Kopf hoch, indem du jede Muskelgruppe bewusst anspannst und dann wieder lockerlässt. Diese Methode ist effektiv, um physische und psychische Spannungen abzubauen und kann sogar helfen, besser zu schlafen.

Das autogene Training ist eine weitere Technik, die Wunder wirken kann. Durch selbst beruhigende Affirmationen wie "Mein Körper ist entspannt" versetzt du dich in einen Zustand tiefer Ruhe. Es mag anfangs ungewohnt klingen, aber mit

etwas Übung wirst du bemerken, wie deine innere Unruhe nachlässt und du einen friedvollen Zustand erreichst.

Fantasiereisen sind wie ein mentaler Kurzurlaub. Stell dir vor, du bist an einem ruhigen Strand oder in einem friedlichen Wald. Diese Technik hilft dir, für einen Moment aus dem Trubel des Alltags auszubrechen und deine Batterien wieder aufzuladen.

Unterschätze auch nicht die Kraft der Atemübungen. Eine tiefe, bewusste Atmung ist eine schnelle und effektive Methode, um Stress zu reduzieren. Sie signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist, sich zu entspannen und den Stresspegel zu senken.

Meditation ist ebenfalls ein kraftvolles Tool. Sie erlaubt dir, deinen Geist zu beruhigen und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Es gibt viele verschiedene Meditationsarten, also probiere ein paar aus, bis du die findest, die sich für dich richtig anfühlt.

Es ist wichtig, dass du unterschiedliche Techniken ausprobierst und diejenigen findest, die sich nahtlos in deinen Alltag einfügen lassen. Was für den einen funktioniert, mag für den anderen nicht ideal sein. Dein Leben als berufstätiger Elternteil ist einzigartig, und deine Entspannungsroutine darf dies gerne widerspiegeln.

Zu Beginn mag es herausfordernd sein, diese Techniken in deinen Alltag einzubauen. Aber denke daran: Selbst wenige Minuten am Tag können eine große Wirkung haben. Suche dir einen ruhigen Ort, vielleicht in der Früh, bevor die Kinder aufwachen, oder abends, wenn das Haus still wird. Nimm dir diese kostbare Zeit für dich, um dich zu zentrieren und zu erden.

Denke daran, dass Übung den Meister macht. Es kann eine Weile dauern, bis du die positiven Auswirkungen dieser Praktiken wirklich spürst. Aber bleib dran, die Investition in dein Wohlbefinden ist es wert.

Indem du für dich passende Techniken in dein Leben integrierst, übernimmst du aktiv die Verantwortung für dein Wohlbefinden. Du wirst bemerken, wie du gelassener und ausgeglichener durch dein Leben als berufstätiger Elternteil navigierst.

Schritt 3: Achtsamkeit kultivieren – Ein Ruhepol im berufstätigen Elternalltag

In Kapitel 3 werden wir eine Oase der Ruhe in deinem oft stürmischen Alltag als berufstätiger Elternteil entdecken. Achtsamkeit ist das Zauberwort, das es dir ermöglicht, dein Leben intensiver und bewusster zu erleben. Wir erforschen wir, wie Achtsamkeit dir dabei helfen kann, eine Insel der Gelassenheit in deinem hektischen Leben zu schaffen.

Achtsamkeit ist weit mehr als nur eine Modeerscheinung. Es ist eine tiefgreifende Art zu leben, die dich lehrt, deinem Leben mit offenen Augen und offenem Herzen zu begegnen. Es geht darum, deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und anzunehmen, ohne zu urteilen. Wenn du achtsam bist, findest du einen inneren Anker der Klarheit und Ruhe, auch wenn um dich herum das Chaos tobt.

Der große Vorteil von Achtsamkeit liegt darin, dass sie dich fest im Hier und Jetzt verankert. Wir kennen es alle: Der Geist wandert ab, grübelt über vergangene Ereignisse nach oder sorgt sich um die Zukunft. Das kann den Stress nur verstärken. Achtsamkeit hingegen hilft dir, dich wieder auf das zu konzentrieren, was gerade ist – den gegenwärtigen Moment.

Um Achtsamkeit in dein geschäftiges Leben zu integrieren, beginne mit kleinen Schritten. Eine grundlegende Praxis ist achtsames Atmen. Nimm dir täglich ein paar Momente, um deine Atmung zu beobachten. Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt. Diese einfache Übung kann dich schnell in den gegenwärtigen Moment zurückbringen und deinen Geist beruhigen.

Eine weitere wertvolle Technik ist die Körper-Scan-Meditation oder auch Body-Scan. Nimm dir Zeit, dich hinzusetzen oder hinzulegen, schließe die Augen und lenke deine Aufmerksamkeit sanft durch deinen Körper. Nimm jede Empfindung wahr, ohne zu urteilen. Dies kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und tiefe Entspannung zu fördern.

Achtsamkeit bedeutet auch, schwierige Emotionen nicht zu verdrängen, sondern sie bewusst anzuerkennen. Wenn während der Meditation oder im Laufe des Tages schwierige Gefühle aufkommen, betrachte sie mit Neugier und Mitgefühl. Erlaube ihnen, da zu sein, ohne dass sie dich überwältigen.

Das Schöne an Achtsamkeit ist, dass du sie in jeden Aspekt deines Lebens einfließen lassen kannst. Sei es beim Essen, beim Spaziergang mit den Kindern oder in Gesprächen – sei ganz im Moment. Nimm bewusst wahr, was du isst, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt oder was dein Gegenüber sagt. Diese kleinen Momente der Achtsamkeit können dein Leben bereichern und dir helfen, auch in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben.

Indem du Achtsamkeit praktizierst, wirst du feststellen, dass du klarer und fokussierter wirst. Du reagierst nicht mehr so impulsiv auf Stress und bist in der Lage, bewusstere Entscheidungen zu treffen. Diese neue Bewusstheit verändert nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das Leben deiner Familie positiv.

Um Achtsamkeit zu einer festen Gewohnheit zu machen, baue sie regelmäßig in deinen Alltag ein. Starte mit kurzen Meditationen und erhöhe nach und nach die Dauer. Mit der Zeit wirst du die positiven Effekte spüren.

Setze dir kleine Erinnerungen im Alltag, um dich an die Achtsamkeit zu erinnern. Ein Alarm auf deinem Handy oder Post-Its mit inspirierenden Zitaten können helfen, dich immer wieder daran zu erinnern, präsent zu sein.

Achtsamkeit ist ein Weg, kein Ziel. Jeder Moment ist eine neue Gelegenheit, bewusster und präsenter zu sein. Geh diesen Weg mit Offenheit und Neugier und erlebe, wie Achtsamkeit dir hilft, trotz der Herausforderungen des berufstätigen Elternseins, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Achtsamkeit zu kultivieren ist ein Schlüssel zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben – auch und gerade inmitten der Hektik des Familien- und Berufslebens. Mit einfachen Übungen wie achtsamem Atmen oder Körper-Scan-Meditationen kannst du eine tiefe Veränderung in deinem Wohlbefinden herbeiführen. Sei offen für diese Reise und staune, wie sie dein Leben und das deiner Lieben zum Positiven hin verändern kann.

Schritt 4: Aufbau langfristiger Gewohnheiten für berufstätige Eltern

In Kapitel 4 unserer Reise legen die Grundlage für dauerhafte Veränderungen. Nachdem wir die Mechanismen von Stress verstanden, uns in die Welt der Entspannungstechniken vertieft und die Kunst der Achtsamkeit erforscht haben, ist es nun an der Zeit, diese Erkenntnisse in langfristige Gewohnheiten zu verwandeln. Dieses Kapitel ist speziell darauf ausgerichtet, dich als berufstätige Elternteil zu unterstützen, Gelassenheit und innere Ruhe zu festen Bestandteilen deines Lebens zu machen.

Eine dauerhafte Veränderung ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es geht darum, die gelernten Praktiken beharrlich und bewusst in deinen Alltag zu integrieren. In diesem Kapitel beleuchten wir Wege, wie du die Übungen und Techniken so in dein Leben einbauen kannst, dass sie dir und deiner Familie zugutekommen.

Erinnere dich: Veränderung braucht ihre Zeit. Wir leben in einer Welt, die schnelle Lösungen und sofortige Ergebnisse favorisiert, aber echte und nachhaltige Veränderungen entstehen langsam, durch Geduld und stetiges Bemühen. Gib dir selbst die Erlaubnis, in deinem eigenen Tempo voranzuschreiten, und erkenne an, dass jeder kleine Schritt ein Fortschritt ist.

Konstanz ist der Schlüssel, wenn es darum geht, langfristige Gewohnheiten zu etablieren. Es bedeutet, sich täglich bewusst die Zeit zu nehmen, für dich und dein Wohlbefinden zu sorgen, auch wenn der Alltag mit Kindern und Beruf noch so turbulent sein mag. Mache Achtsamkeit und Entspannung zu Prioritäten in deinem Leben, genau wie du es mit gesunder

Ernährung und körperlicher Aktivität tust.

Ein fester Plan kann dir helfen, am Ball zu bleiben. Bestimme feste Zeiten am Tag für deine Entspannungsübungen oder Achtsamkeitspraxis. Vielleicht ist es die stille Stunde frühmorgens, bevor das Haus zum Leben erwacht, oder die ruhige Zeit nach dem Zubettgehen der Kinder.

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Aufbau langfristiger Gewohnheiten ist die Verantwortung. Finde jemanden – einen Freund, ein Familienmitglied oder eine Online-Gruppe – der dich auf deinem Weg unterstützt. Teile deine Ziele und Fortschritte und lass dich motivieren, auch wenn der Weg einmal steinig erscheint.

Sei dir bewusst, dass Rückschläge Teil des Weges sind. Es wird Tage geben, an denen die Routine unterbrochen wird oder du dich zu erschöpft fühlst, um deine Übungen zu machen. Sei in diesen Momenten nachsichtig mit dir. Sieh sie als Gelegenheiten, um zu lernen, freundlich zu dir selbst zu sein und zu erkennen, dass der Weg das Ziel ist.

Passe die Praktiken an deinen einzigartigen Lebensstil an. Was für eine Person funktioniert, ist für eine andere vielleicht nicht ideal. Experimentiere mit verschiedenen Methoden und finde heraus, was dir und deinem Familienleben am besten entspricht. Vielleicht bedeutet das, Achtsamkeit während alltäglicher Aktivitäten wie dem Kochen zu praktizieren oder eine kurze Entspannungsübung in deine Mittagspause zu integrieren.

Feiere jede kleine Errungenschaft auf diesem Weg. Jeder Moment, in dem du dir bewusst Zeit für dich nimmst, ist ein Sieg. Diese kleinen Schritte sind die Bausteine für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben.

Der Aufbau langfristiger Gewohnheiten ist ein kontinuierlicher Prozess, der sich mit deinem Leben weiterentwickelt. Bleibe offen und anpassungsfähig auf deinem Weg und erlaube dir, mit deinen neuen Gewohnheiten zu wachsen.

Zusammenfassend ist der Aufbau langfristiger Gewohnheiten ein entscheidender Schritt zu einem entspannteren und achtsameren Leben, besonders für berufstätige Eltern. Durch Konstanz, Verantwortung, Anpassungsfähigkeit und das Feiern kleiner Erfolge legst du eine solide Grundlage für echte, positive Veränderungen in deinem Leben und dem deiner Familie. Sei bereit, diesen Weg mit Engagement und Offenheit zu gehen, und freue dich auf die wunderbaren Veränderungen, die dich erwarten.

Vielen Dank, dass du beginnst, dich auf diese transformierende Reise zu begeben. Ich wünsche dir, dass die Inhalte dieses eBooks über das Verständnis von Stress, das Erkunden von Entspannungstechniken, das Kultivieren von Achtsamkeit und der Aufbau langfristiger Gewohnheiten dir ein wertvoller Einstieg in ein entspanntes, ausgewogenes und erfülltes Leben als berufstätiges Elternteil sind.

In die Praxis umsetzen – Ein Wegweiser für berufstätige Eltern

Von der ersten Berührung mit dem Thema Stress über die Entdeckung vielfältiger Entspannungstechniken bis hin zur Integration der Achtsamkeit in dein tägliches Leben – all diese Schritte haben dich darauf vorbereitet, nun eine erkennbare und nachhaltige Veränderung herbeizuführen. Es ist Zeit, diese Tools nicht nur als sporadische Hilfsmittel, sondern als feste Bestandteile deines Lebens zu etablieren, um so einen dauerhaften Zustand der Gelassenheit und des inneren Friedens zu erreichen.

Die Integration dieser Techniken in dein Leben als berufstätiger Elternteil erfordert Planung und Engagement - die Vorteile sind es wert. Beginne damit, feste Zeiten in deinem Tagesablauf zu reservieren, die ausschließlich deiner Entspannung und Achtsamkeitspraxis gewidmet sind. Ob es die ruhigen Minuten am Morgen sind, bevor das Haus zum Leben erwacht, oder die stillen Momente am Abend, wenn die Kinder im Bett sind – finde die Zeit, die für dich funktioniert, und halte sie heilig.

Bei der Umsetzung ist es wichtig, auf die Veränderungen in dir selbst zu achten. Vielleicht bemerkst du, wie dein Stresslevel allmählich sinkt, wie du gelassener auf die täglichen Herausforderungen reagierst und wie du ein tieferes Verständnis für dich selbst und deine Bedürfnisse entwickelst. Diese Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Es ist auch entscheidend, sich daran zu erinnern, dass der Aufbau langfristiger Gewohnheiten Zeit, Geduld und Beständigkeit erfordert. Sei nachsichtig mit dir selbst, wenn es

Rückschläge gibt, und feiere jeden kleinen Erfolg. Jede Anstrengung, die du unternimmst, um Entspannung und Achtsamkeit in dein Leben zu bringen, zählt.

Wenn du an diesem Punkt der Reise angekommen bist, möchte ich dir für dein Engagement und deine Bereitschaft danken, diesen Weg mit mir zu gehen. Die vier Schritte – Stress verstehen, Entspannungstechniken erkunden, Achtsamkeit kultivieren und langfristige Gewohnheiten aufbauen – bilden zusammen einen ganzheitlichen Ansatz, der dir helfen kann, ein ausgeglichenes, erfülltes und bewusstes Leben zu führen.

Bist du bereit, diesen Weg fortzusetzen und Entspannung sowie Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen? Dann lade ich dich ein, diesen letzten Schritt mit mir zu gehen. Die Reise endet nicht hier – tatsächlich hat sie gerade erst richtig begonnen.

Für weiterführende Unterstützung und tiefergehende Einblicke empfehle ich dir meinen Onlinekurs "Entspannter leben!". In diesem Kurs findest du eine Fülle von zusätzlichen Techniken, Übungen und praktischen Tipps, die speziell darauf ausgerichtet sind, berufstätigen Eltern wie dir zu helfen, ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Besuche gerne meine Webseite, um mehr zu erfahren, die für dich passende Entspannungsroutine zu entdecken und dich zum Onlinekurs anzumelden.

Meine Webseite: <https://danielschmalhaus.de>

Noch einmal vielen Dank, dass du diesen Weg bisher mit mir gegangen bist. Ich freue mich darauf, dich auch weiterhin auf deinem Weg zu Entspannung, Achtsamkeit und einem erfüllten Leben zu begleiten.

So geht es weiter

Magst du mehr darüber erfahren, wie du Achtsamkeit für dein erfülltes, selbstbestimmtes Leben auf nachhaltige Weise nutzen kannst, wie du dden für dich passenden Entspannungsmix findest? Dann lade ich dich herzlich ein, mit mir persönlich zu sprechen.

Link zum Strategie-Gespräch:

<https://linke.to/ds-call>

Webseite von Daniel:

<https://danielschmalhaus.de>

Direkt zum Onlinekurs „Entspannter leben!“

<https://linke.to/entspannter>

Zum Abschluss möchte ich dich nochmal daran erinnern, dass du selbst die Macht hast, durch Achtsamkeit und Entspannung mehr Freude, Erfüllung, Gesundheit und Wohlbefinden in dein Leben zu bringen. Dieser Weg ist offen und zugänglich für alle, die bereit sind, ihn zu beschreiten.

Ich wünsche dir von Herzen viele wundervolle Schritte auf deinem achtsamen Weg - gesäumt von Humor, Liebe, Tiefgründigkeit und Weite.

Daniel



Weitere Informationen
danielschmalhaus.de

Strategie-Gespräch für 0 €
linke.to/ds-call

Onlinekurs "Entspannter leben!"
linke.to/entspannter

