

Ganzheitlich in Balance - Reflexions-Workbook

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Verbindung mit dir selbst. Es lädt dich ein, liebevoll in deinen Körper hineinzuhorchen und deine inneren Signale wahrzunehmen. Für mehr Balance, Vertrauen und weibliche Kraft.

1. Nervensystem-Regulation

Reflexionsfragen:

- Wann hast du dich das letzte Mal wirklich tief entspannt gefühlt?
- Wie reagierst du körperlich auf Stress? (z. B. Herzschlag, Verspannung)
- Welche kleine Gewohnheit konntest du in deinen Alltag integrieren, um dein Nervensystem zu beruhigen?

Mini-Ubung:

Lege eine Hand auf dein Herz, atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Wiederhole 3-mal.

2. Zyklus-Balance

Reflexionsfragen:

- Ist dein Zyklus regelmäßig? Welche Beschwerden tauchen immer wieder auf?
- Welche Phase deines Zyklus fühlst du dich am stärksten? Wann am verletzlichsten?

- Was brauchst du in der Woche vor deiner Periode emotional & körperlich?

3. Energie & Selbstanbindung

Reflexionsfragen:

- In welchen Momenten verlierst du am meisten Energie?
- Wo in deinem Leben gibst du mehr als du bekommst?
- Was gibt dir auf tiefer Ebene Kraft? (z. B. Natur, Musik, Gespräche)

Gönn dir Zeit für jede dieser Fragen. Du darfst sanft mit dir sein, und gleichzeitig mutig und ehrlich.

Wahre Gesundheit beginnt in der Tiefe.

Schau doch mal auf meiner Webseite vorbei: www.sandra-heine.de

Alles Liebe,

Sandra 🍷💖