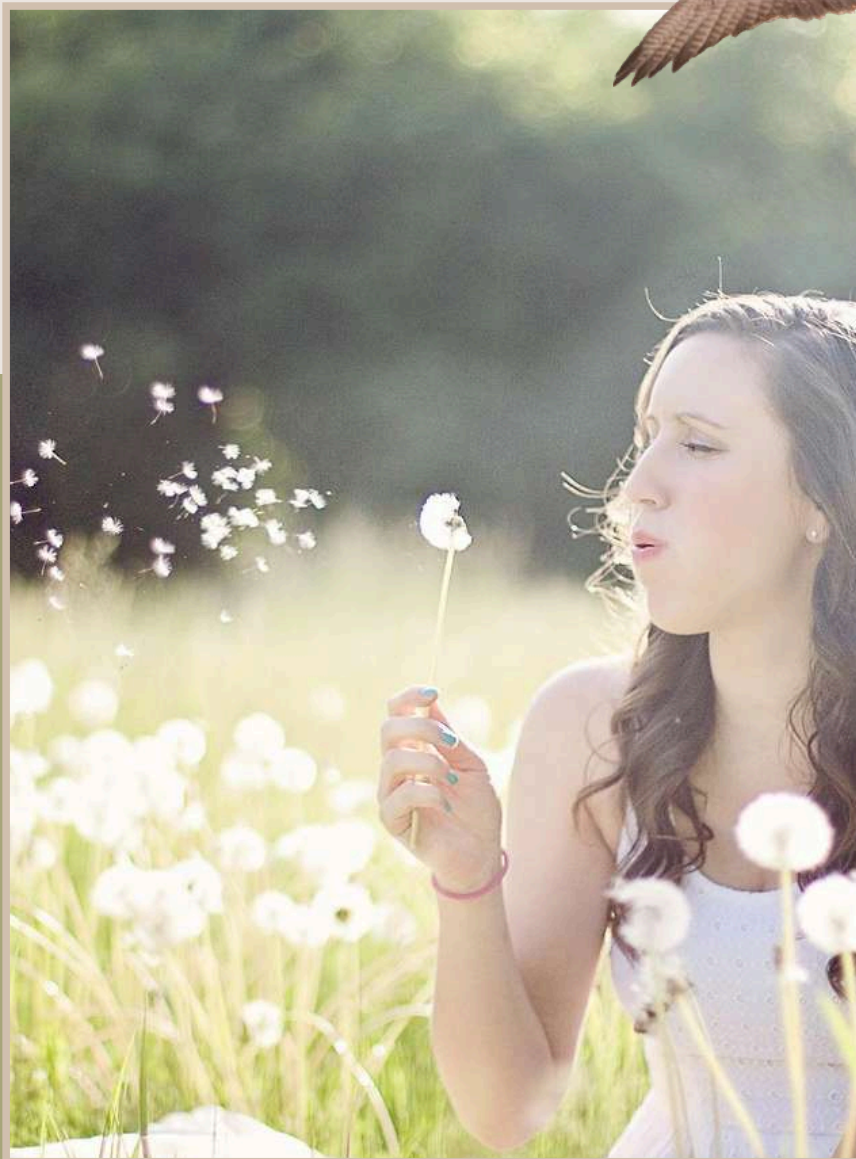


erinnere dich

---

sei einfach



Dein Wegbegleiter



## HALLO

*Mein Name ist Vera Andrea Stiglmaier*

*Ich wirke als Heilpraktikerin für Mensch & Tier.*

*Raumhalterin und Wegbegleiterin mit Herz, Übersetzerin der feinen  
Zwischentöne, die Körper, Seele und Natur miteinander verbinden.*

*Meine Arbeit ist kein Konzept von außen, sondern ein Lauschen nach  
innen. Jeder Mensch, jedes Tier bringt eine eigene Geschichte mit - und  
ebenso einen eigenen Weg.*

*Ich begleite Dich dabei, in Kontakt mit Deinem inneren Wissen zu  
kommen, alten Schmerz zu lösen, Dich wieder mit Deiner Kraft zu  
verbinden und an dein heil sein zu erinnern - auf allen Ebenen.*

erinnere dich....sei einfach

Ankommen bei Dir - in Deinem Tempo.

In Deiner Wahrheit. In Deinem eigenen

Rhythmus.

In Deinem Raum.



Es ist ein Weg den Du beschreitest

...

Dein Weg



# INHALT

Begrüßung	.....	5
Zyklen	.....	6
Ankommen bei dir	.....	7
Deine jetzige Welt	.....	8-9
Herausforderungen	.....	10
Möglichkeiten		11
Naturerlebnis	.....	12 - 40
Erinnere Dich - Mond	.....	41
Folge dem Pfad Deines Herzens	.....	42
Glückwunsch	.....	43
Deine Verbindung zu mir	.....	44



## BEGRÜSSUNG

Hallo du wundervolle Seele

dieser kleine Wegbegleiter soll dich dabei unterstützen,  
wieder mehr mit dir Selbst in Verbindung zu kommen.

Bevor es los geht,  
mag ich dich einladen ganz bei dir und mit dir zu sein.

Nimm dir eine ruhige Auszeit für dich,  
wenn du dich diesem  
Wegbegleiter widmest.

und vielleicht ist das schon der erste Punkt.  
Der Punkt an dem du dich fragst, wo du nur den Raum hierfür  
noch nehmen sollst. Der Tag ist ja schon so voll.

Und genau da zeigen sich die Räume in denen nichts ist.  
Zwischen jedem einatmen und ausatmen gibt es eine Pause.  
Zwischen jedem Schritt den du gehst gibt es einen Moment indem  
du nichts tun musst.

Du bist getragen. Du bist gehalten. Du bist.

Ich bezeichne diese Räume gern als Zwischenräume.  
Meine Einladung an dich ist es die vielen Zwischenräume in  
deinem Alltag zu finden und zu erkennen wieviel du bist.



Alles im Leben verläuft in Zyklen.

Der Tag  
Das Aufgehen der Sonne  
Das Hereinbrechen der Nacht.  
Die Nacht.  
Der Umlauf des Mondes.  
Dein Herzschlag.  
Die Menses der Frau.  
Die Tage bis zur Geburt eines Kindes.  
Die Jahreskreise: Frühling, Sommer, Herbst und Winter

In der modernen Welt verläuft das meiste linear.  
Doch das ist nicht natürlich.  
Und genau deshalb kommen wir oft aus unserem natürlichen  
Rhythmus und werden krank.

Die Natur lebt in Kreisen, in Spiralen, in Wellen.  
und genau hierhin dürfen wir wieder mehr und mehr kommen.  
Denn wir sind Teil der Natur.

Erinnere dich.



## ANKOMMEN BEI DIR

Erinnere Dich, wer Du in Wirklichkeit bist

Die Natur und die in ihr lebenden Tiere sind unsere Lehrer auf dieser Reise. Deswegen werde ich dich einen Mondzyklus lang immer wieder nach draußen schicken in die Natur. Bevor du startest, schau nach welcher Mond heute ist und notiere es dir.

Beobachte.

Lausche nach innen.

Atme.

Fühle.

Erkenne immer mehr  
und erinnere dich

Geh nur mit dir. Sonst nichts. Kein Handy. Kein anderer Mensch. Kein Hund. Nur du mit dir. 15 min täglich. Je länger, desto besser.

Beobachte.

Auf den folgenden Seiten findest du Platz und Raum für deine  
Notizen.

Bevor du startest, noch ein paar Fragen für dich zu deinem  
jetzigen Leben...



## DEINE JETZIGE WELT

Wie ist Dein jetziges Leben?

Wie ist dein Tagesablauf?

Wie ist Dein Umfeld?

Platz für Deine Gedanken

---

---

---

Was sind Deine Erwartungen an diesen Wegbegleiter?

---

---

Wer bist Du heute und Jetzt?

---

---

---



Was sind Deine Rollen in Deinem Leben?

---

---

Was lässt Dein Herz höher hüpfen?

---

---

---

Was sind Deine Werte?

---

---

---

Wie gehst Du mit Deinen Werten Dir selbst gegenüber um?

---

---

---



## HERAUSFORDERUNG

Was sind Deine derzeit größten Herausforderungen in Deinem Leben?

---

---

---

---

Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du nichts in Deinem Leben veränderst ? Wo stehst Du dann in 5 Jahren?

---

---

---

---



## Was ist möglich?

Was würdest Du tun, wenn alles möglich wäre?

---

---

Woran würdest Du erkennen, das sich Dein Leben verändert hat?

---

---

Wie würdest du Dich fühlen, wenn Du all das lebst?

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 1

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

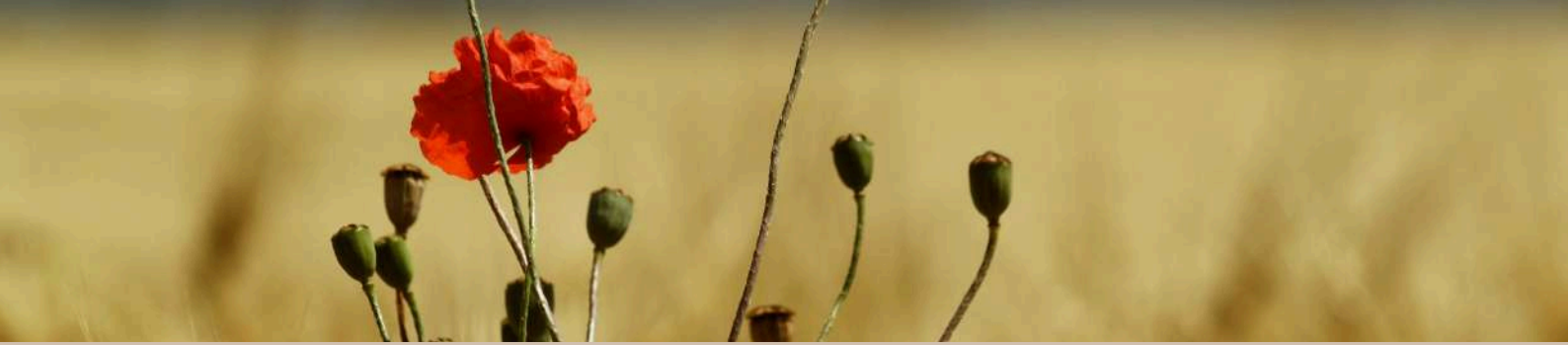
---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 2

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 3

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 4

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 5

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 6

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 7

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

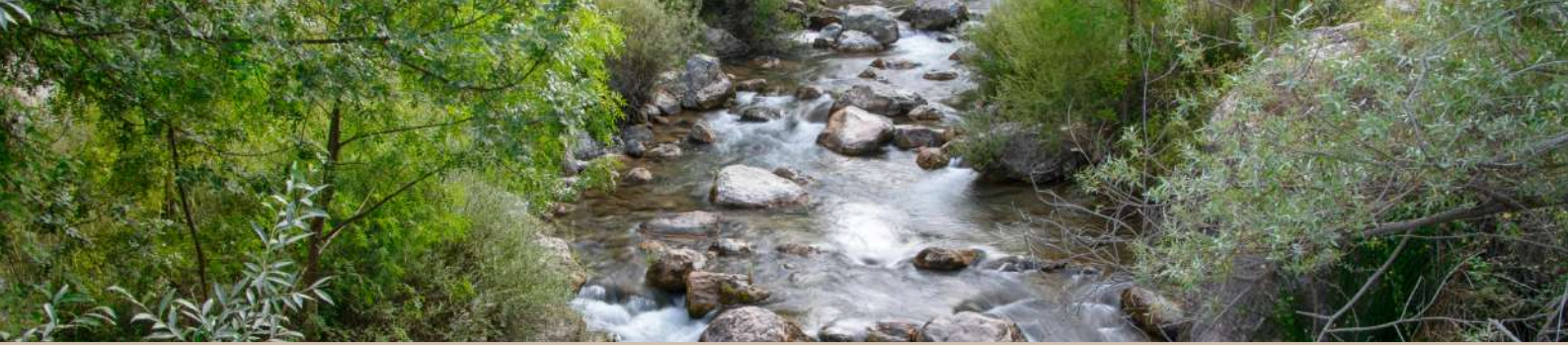
---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 8

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 9

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 10

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 11

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 12

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 13

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 14

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 15

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 16

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 17

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

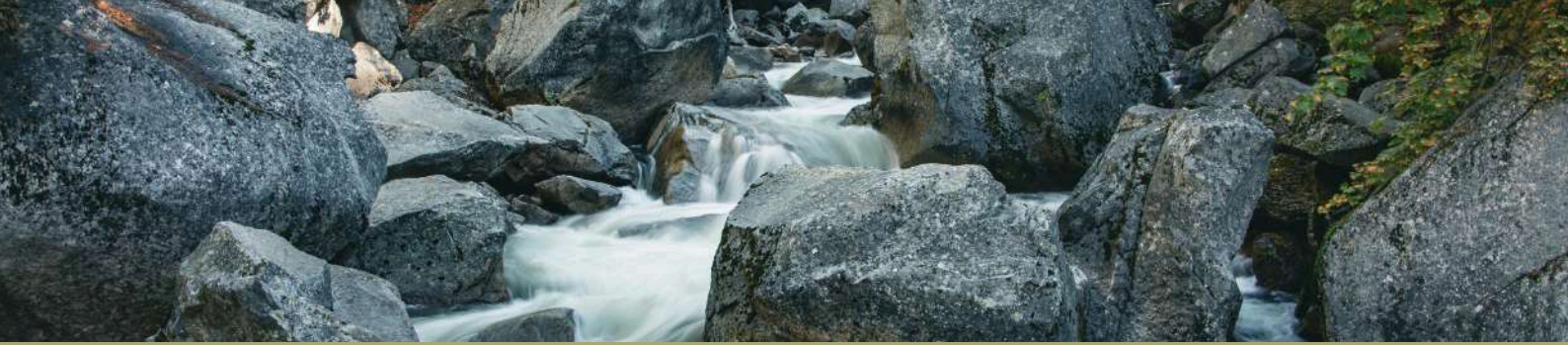
---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 18

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 19

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 20

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 21

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 22

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - NACHT 23

Heute und die kommenden 3 Tage lade ich dich ein, nachts nach draußen zu gehen. Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - NACHT 24

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - NACHT 25

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 26

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 27

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 28

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

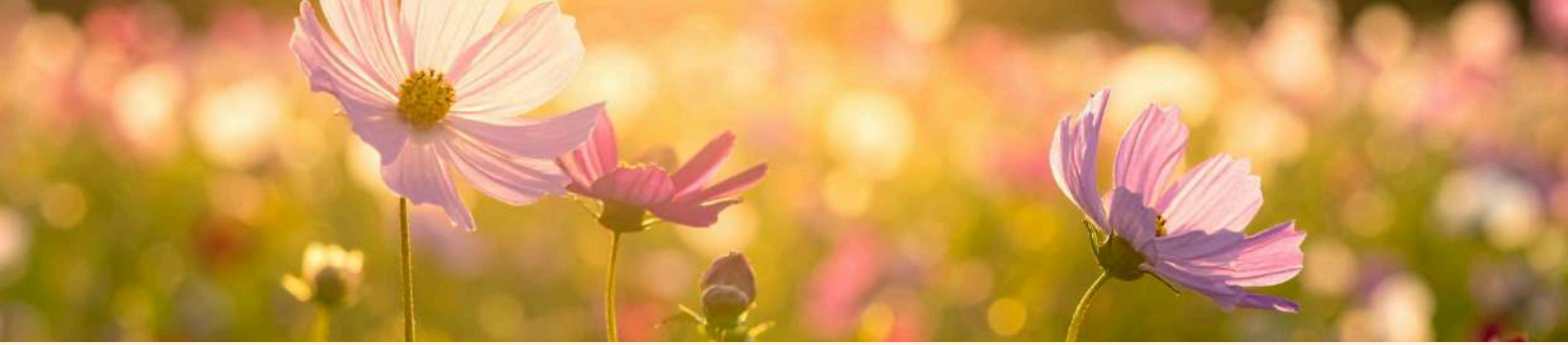
---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## NATURERLEBNIS - TAG 29

Wie ist es dir ergangen?

---

---

---

Was hast du beobachtet?

---

---

---

Wie hast du dich dabei gefühlt?

---

---

---



## ERINNERE DICH

Heute ist der Tag, an dem ein Mondzyklus vorbei ist.  
Dieser dauert 29,5 Tage lang.

Der Mond kann ganze Meere bewegen. Ebbe und Flut. Rhythmisch bewegen sie sich im Einklang mit den Zyklen des Mondes.

Wir Menschen sind Wesen des Wassers. Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser. Wie können wir glauben, dass dies keinen Einfluss auf uns hat?

Wie hast du dich auf dieser Reise dabei gefühlt und was hast du an dir selbst beobachtet?

---

---

Und wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zu vor der Reise?

---

---

---



## FOLGE DEM PFAD DEINES HERZENS

Meine Einladung an dich ist es, deinem Pfad deines Herzens zu folgen und dich als Teil des ganzen zu erkennen. Das Außen ist unser Spiegel und Lehrer. Um dem Pfad deines Herzens zu folgen, darfst du wieder lernen mit den Augen eines kleinen, glücklichen Kindes die Welt neugierig und offen zu betrachten.

Wenn Du Deinem eigenen inneren Kind heute eine Botschaft geben würdest, wie würde diese lauten?

---

---

---

---

Kleine, alltägliche Rituale können dich auf deinem Weg sinnvoll unterstützen. Ich selbst entzünde jeden Abend und Morgen eine Kerze, die mich an mein eigenes Licht erinnert. Was ist dein Ritual für dich?

Mein tägliches Ritual:

---

---



# GLÜCKWUNSCH

Zu Deinem Mut.

Zu Deiner Geduld.

Du bist Dir selbst tiefer begegnet und gewachsen.

Im Zyklus des Mondes bist du  
tiefer in die Erde gewurzelt und  
höher in den Himmel gewachsen

Du musst nichts werden

...

Du darfst einfach sein

...

mit Dir



Du bist bereit,  
dich selbst immer mehr zu leben und wünschst dir dabei Begleitung  
auf deinem Weg?

Melde dich gerne.  
Ich freu mich auf dich

*Vera*

VEREINBARE JETZT DEINEN TERMIN



[www.naturheilpraxis-einfach-sein.de](http://www.naturheilpraxis-einfach-sein.de) mobil: 0172 1409596

