

*Barbara Vogt*

Spiritueller Coach, Heilerin und  
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566

[info@barbara-vogt.de](mailto:info@barbara-vogt.de)

*Seelen*Liebe 



**Herzlich willkommen zu meinem Sonntags-Newsletter!**

**Leben im Hier und Jetzt –  
Türen zu neuen Bewusstseinsräumen**

**Liebe Leserin. lieber Leser.**

Alle sprechen vom Leben im Hier und Jetzt, aber so einfach, wie es klingt, ist das nicht umzusetzen.

Darüber sind schon viele Bücher geschrieben worden, doch wie funktioniert die Praxis? Meiner Meinung nach nur über das bewusste Erleben deines Atems und deines Körpers.

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, deinen Atem bewusst wahrzunehmen und ihn fließen zu lassen. Du wirst merken, wie dein Kopf

langsam leer wird, deine Gedanken zur Ruhe kommen und das Außen mehr und mehr in den Hintergrund tritt.

Spüre in deinen Körper und horche in deinen Körperraum hinein. Und schon erschließt sich dir ein neuer Bewusstseinsraum – der deines Körpers.  
Frage dich: „Wie geht es meinem Körper jetzt und hier? Was schmerzt, was fühlt sich gut an?“

### **Genieße die kostbare Minuten nur mit dir allein!**

Gibt es aufregende Momente in deinem Alltag, halte inne, spüre deinen Atem und sei dir deiner Gefühle im Hier und Jetzt bewusst.

Dann kann sofort eine Veränderung eintreten und du spürst, wie sich die negativen Gefühle auflösen.

Fang heute damit an und probiere es aus.

### **Es lohnt sich!**

*Du willst mir eine Frage dazu stellen?*

Dann schreib mir einfach und ich beantworte alle deine Fragen persönlich.

*Hast du schon mein neues Event entdeckt?*

Kakaozeremonie und Trance Dance

Sonntag, 23.10.2022, 15.30h-19.30h

In Attendorn im Sauerland!

[Hier anmelden](#)

*Du möchtest wissen, was ich sonst noch so mache?*

[Hier geht's zu meiner Webseite](#)

Herzlichst



Barbara