

---

*Barbara Vogt*

Spiritueller Coach, Heilerin und  
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566

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

## SeelenLiebe



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

**Alles unter Kontrolle haben!**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Mein Thema heute für Euch:

*Müssen wir immer alles unter Kontrolle haben ?*

*Und warum ist das so wichtig ?*

So lautete gestern der Schlusssatz einer Fernsehwerbung für Hustensaft.

Das fand ich typisch für unsere Zeit. Es gilt bei allem und allen immer die  
Devise: Möglichst alles unter Kontrolle haben!

Den Husten kontrollieren heißt für mich, meinen Körper kontrollieren.

*Kennst du auch das Gefühl, alles und jeden kontrollieren zu müssen ?*

---

Ich frage heute einmal:  
*Was heißt eigentlich Kontrolle ? Was macht Kontrolle mit uns ?*

Kontrolle ist das Gegenteil von Fließenlassen und Freiheit! 🙏

Wer immer alles kontrollieren will, lässt sich von seiner Angst bestimmen.

Der Ursprung von Kontrolle ist Angst:

- 👉 Angst vor dem Loslassen
- 👉 Angst vor Versagen
- 👉 Angst, Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein
- 👉 Angst, nicht gemocht und nicht geliebt zu werden
- 👉 Angst vor dem Unbekannten

Es gibt viele Formen von Angst, die uns dazu bringen zu kontrollieren.

*Wie kannst du ein bisschen mehr Kontrolle abgeben ?*

**! Das kannst du üben !**

Dabei helfen dir Atem- und Körperübungen, verschiedene Rituale, um in deine Mitte zu kommen.

Meine Lieblingsart, Kontrolle abzugeben ist natürlich der TANZ! 🦸

Im freien Tanz überlassen wir uns der Musik  
und geben uns in den Flow.

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. 😊

Lass los und gebe dich in deinen Fluss der Lebensenergie!! ⚡

Lass die Frühlingsergie in dir und für dich fließen! 🦋

Dazu laden wir (Gordon und ich) dich ein bei der

**KAKAOZEREMONIE UND TANZ**

**am Sonntag, 5.3.23,  
15:30 - 19:30**

---

Wenn du Lust bekommen hast, melde dich gleich an:

[Jetzt zu Kakaozeremonie und Tanz anmelden](#)

Ich freue mich auf dich!

Herzlichst



Barbara