



WELCOME TO MY

Newsletter

◆
Tag der offenen Tür 31.1.26

Ich freue mich, meine Türe zu öffnen und dir einen Einblick in meine Praxis für Psychologische Beratung zu bieten.

Am Samstag, 31.1.26 von 10 - 16 Uhr kannst du kleine Einblicke bekommen in:

- Achtsamkeit im Alltag
- Stress und Nervensystem
- Körperzentrierte Beratung
- Yoga Nidra
- Hypnose - kurz erklärt
- Aromatherapie und Düfte

Einfach vorbei kommen, reinschnuppern, Fragen stellen. Kennenlernen, infomieren, schauen.



In diesem Newsletter findest du:

Tag der offenen Türe, Wunsch, Yoga Nidra und mehr. Bitte weiterlesen.



Neujahrswunsch

EIN SANFTER WUNSCH FÜR
DEIN NEUES JAHR

Zu Beginn des neuen Jahres möchte ich dir keinen weiteren Vorsatz schenken, sondern einen Wunsch:

Ich wünsche dir ein Jahr, in dem du öfter im Körper ankommst als im Kopf. In dem dein Atem dich begleitet, statt dich anzutreiben. Mögest du feiner spüren, was dir guttut – und dir erlauben, Pausen ernst zu nehmen. Weniger innerer Druck, weniger Selbstkritik, dafür mehr Selbstmitgefühl.

Vielleicht wird das Aussen nicht ruhiger. Aber ich wünsche dir, dass es weicher wird im Inneren. Dass du dich selbst halten kannst – mit Atem, Achtsamkeit und Freundlichkeit.

Und dass du dich immer wieder erinnerst: Du bist es wert!



Google Rezension

Damit ich in Uster bekannter werde, würde ich mich über eine 5 Sterne Rezension auf Google freuen. Hilfst du mir? Einfach QR Code scannen oder den Link benutzen.

[LINK](#)



Yoga Workshop

RELAX & FLOW - YOGA FÜR
MEHR ENERGIE UND TIEFE
ENTSPANNUNG

Freitag, 23.1.2026, 18 - 20 Uhr
Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl,
Nürensdorf

[INFO UND ANMELDUNG](#)

Yoga Nidra

DER SCHLAF DER YOGIS TIEFENENTSPANNUNG

Yoga Nidra ist eine wache Form des Schlafes, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Verschiedene mentale Übungen lassen dich sehr ruhig und entspannt werden. Es entsteht ein Zustand des Wohlbefindens und Zuversicht.

Gerade in Zeiten von Stress, Anspannung oder Burnout, kannst du beim Yoga Nidra tiefe Entspannung und völliges Loslassen auf allen Ebenen erfahren. Der gesamte Körper, sowie die Gefühlsebene und die Gedankenwelt können sich erholen. Du kannst wieder auftanken.

Bei jedem Yoga Nidra kommt am Anfang und am Ende die Aufforderung an dich, dreimal gedanklich einen Sankalpa zu formulieren. Ein Sankalpa ist ein Vorsatz, ein echter Wunsch oder eine Affirmation, der dich auf deinem momentanen Lebensweg unterstützt und vielleicht sogar deinem gesamten Leben eine neue Ausrichtung gibt.

Höre **hier** hinein in meine Yoga Nidra "Winter".



Öffnungszeiten

TERMINE NACH ABSPRACHE

Termine nach Vereinbarung:

Montag, Dienstag, Mittwochnachmittag, Donnerstagabend,
Freitagnachmittag, Samstagvormittag

076 262 06 29 | mail@regula-riemann.ch

WWW.REGULA-RIETMANN.CH