



Mein Bodyscan-Meditations-Journal

Nachhaltige Veränderung geschieht, wenn neue Rituale mindestens 3 Wochen geübt und integriert werden.
Bist Du bereit?

Ich starte mit dem Bodyscan-Ritual am: _____

Wie fühle ich mich jetzt?

Was lässt mich dieses neue Ritual ausprobieren? Was ist mein Impuls?

Nach ____ Wochen Bodyscan-Meditation kann ich für mich feststellen:

Was hat sich in meinem Alltag verändert?



Hier kannst Du in kurzen Stichpunkten für Dich Deine Erfahrungen reflektieren:

1. Woche

Wie fühle ich mich vorher?	Wie fühle ich mich danach?

2. Woche

3. Woche

.....

...wieder ganz bei Dir ankommen...

Lomi Lebensfreude



Lomi Lomi Massage – Ka Huna Bodywork

Lass den Stress los, komm wieder bei Dir an und finde Gelassenheit im Alltag.

<https://lomilebensfreude.de/lomi-massage-relax/>

Herzensweg Begleitung

Begleitung über 3 Monate mit regelmäßiger Massage, nährenden Alltagsritualen und Impulsen.

<https://lomilebensfreude.de/herzensweg-begleitung/>



Frauenenergie

Kurzurlaub für Dein Frausein - Lomi Entspannung hinein in Deine Weiblichkeit.

<https://lomilebensfreude.de/frauenenergie/>

Elisabeth Kolb

Hei, mein Name ist Elisabeth und ich begleite Dich auf Deiner Reise.

Empathisch – warmherzig – liebevoll – klar – inspirierend – bewusst – achtsam

Ich freue mich auf Dich.



Lomi Massage | Ka Huna Bodywork
Augsburger Str. 11 | 86720 Nördlingen
www.lomilebensfreude.de
E-Mail: info@lomilebensfreude.de
Tel: 09081 / 27 61 524