

# "VON.HERZEN.LEBEN"

"Erschaffe dir ein Leben, in dem du aufblühen kannst."



Du bist mutig.  
Du bist verletzlich.  
Du bist weise.  
Du bist genug.

"Die Sonne ist in dir ganz allein."

[www.instagram.com/DorisAitzetmüller](https://www.instagram.com/DorisAitzetmüller) & [www.facebook.com/DorisAitzetmüller](https://www.facebook.com/DorisAitzetmüller)

## BUCHTIPP

"DER MANN, DER AUSZOG UM DEN FRÜHLING ZU SUCHEN."

Clara Maria Bagus

## HERZENS-TIPP

GIB ALL DEN BALLAST DEINES LEBENS WEG, DER WEG WILL. KILOS, MATERIELLE DINGE, GEWOHNHEITEN, GEDANKEN UND MISCH DIE KARTEN GANZ NEU!

## GESUNDHEITS-TIPP

EINE KALTE DUSCHE AM MORGEN VERTREIBT KUMMER UND SORGEN!  
ICH HAB LANGE GEÜBT UND MÖCHTE ES NICHT MEHR MISSEN!

DU BIST MUTIG.  
Du weißt es nur vielleicht noch nicht, weil du zu wenig Gelegenheiten hast, es zu üben?

DU BIST VERLETZLICH.  
Das ist in Ordnung. Lass es zu. Denn nur ein offenes Herz ist verletzlich und zeigt den wahren Kern.

DU BIST WEISE.  
In jedem von uns wohnt Weisheit. Intuitives Wissen ist Weisheit, die aus dem Herzen kommt.

DU BIST GENUG.  
Du bist einzigartig.  
Du bist wertvoll.  
Ganz genau so, wie du bist.

Kannst du meine Anerkennung an DICH annehmen?  
Falls so ganz und gar nicht, genau darum geht es in meinem Herzenskompass 2022.

Wir reisen Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat ein Stückchen näher zum ICH.  
Und das ist spannender als jede Weltreise, das meint zumindest mein Herz.

Wir heißen jede Mitreisende sehr gerne HERZLICH WILLKOMMEN.

## ERPROBTE "SCHLAFBOMBE"

### DIFFUSERMISCHUNG:


- 1 TROPFEN BERGAMOTTE
- 2 TROPFEN LAVENDEL
- 2 TROPFEN YLANG YLANG

SORGT FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF.  
DARAUS KANN MAN AUCH EINEN KISSENSPRAY HERSTELLEN.



## HERZZONE

UNSER LEBEN KANN NICHT IMMER VOLLER FREUDE, ABER IMMER VOLLER LIEBE SEIN.  
Thomas von Aquin



*“Die Sonne ist in dir.  
Du entscheidest,  
wie oft, wie lange und  
wie intensiv sie scheint.“*

## YOGA - EIN GESCHENK DES HIMMELS

*Fit, bewusst, glücklich im Einklang mit Mutter Natur und  
Yoga, Meditation & Ernährung*

Gestern, als ich von meiner Montags-Yogastunde im AETAS heimkam, habe ich mich einfach nur in Dankbarkeit gebadet. In den letzten beiden Wochen hat sich das Thema Frühling mit all seinen Kräften in den Unterricht integriert.

Wir verkörpern die Kraft der Natur. Wir werden im Yoga eins mit ihr. Spüren die Kräfte von Yin und Yang. Das sanfte Streben und Ausbreiten bei gleichzeitiger guter Verwurzelung. Es ist ein gutes Gefühl, nicht nur zu wissen, daß wir ein Teil der Natur sind, sondern es auch zu fühlen.

Und aus dieser Freude entsteht jedes Mal aufs Neue Kreativität in Dehnungen und kraftvollen Asanas, die mich selber und meine Teilnehmer immer wieder Schmunzeln und Staunen lassen. Wir probieren uns aus. Wir entdecken uns neu. Wie die zarten Pflänzchen und Knospen in Mutter Natur.

Und jetzt freu ich mich auf meinen Schlaf, der mir heilig ist und ich lade dich zu und ihn mit dieser **ABENDMEDITATION** ein:

- Setze oder lege dich ins Bett.
- Atme und spüre dich bewusst.
- Visualisiere einen idyllischen See oder einen plätschernden Bach, an den du dich ins warme Gras setzt.
- Stelle dir nun vor, wie du einen Schwamm in das Wasser eintauchst, ihn befeuchtest.
- Mit dem Schwamm reinigst du deinen Körper äußerlich von den angesammelten Energien des Tages.
- Dies getan, reinigst du den Schwamm im Wasser und beobachtest, wie der See oder der Bach aus dem Schwamm alles auslöst, auflöst und recycelt.
- Nun reinigst du mit dem Schwamm das Innere deines Körpers von angestauten Anhaftungen, alten Ablagerungen und Blockaden, bis auch dein innerer Organismus glänzend ist.
- Wiederum reinigst du den Schwamm im Wasser und bittest die Schöpfung, das was du aus deinem System entferntest, aufzulösen.
- Schlafe leichter, entspannter und wache frühlingfrischt auf.

Liebe und Licht von ganzem Herzen

*Eure Doris*

## APRIL - ZEIT DES AUFBRUCHS

*HAB KEINE ANGST, EINEN GROßEN  
SCHRITT ZU TUN. DU KANNST KEINEN  
ABGRUND ÜBERWINDEN MIT ZWEI  
KLEINEN SCHRITTEN.*

Spürst du die Kraft und Aufbruchstimmung in dir? Aus diesem Grund ist jetzt auch eine gute Zeit zu Fasten und altes Loslassen auf körperlicher und emotionaler Ebene.

Ich habe gerade eine sehr interessante Transformationskur zur Entfaltung des Gen-Potentials hinter mir - Mehr Infos gerne persönlich. Brennnesseln und Löwenzahn zeigen sich auch schon und sind unsere großartigen Reinigungsquellen im Frühlingsalltag rund um uns. Die Leber freut sich!

Mars ist es, der uns kraftvolle und entscheidende Impulse gibt. Er beschenkt uns mit Mut, Willensstärke, Entschlusskraft, Konfliktbereitschaft und Risikofreude. Auf der Körperebene gehören in den Tierkreis des Widders alle Muskeln, die roten Blutkörperchen, die Gallenblase, der Kopf und all unsere Waffen - Zähne, Finger- u. Zehennägel!

Hast du außerdem schon gehört, daß wir am 12.4. um 16:42 ein magisches Aufeinandertreffen von Jupiter (alter Herrscher) und Neptun (neuer Herrscher) haben? Das nächste Mal treffen sich diese Planeten wieder im Mai in 166 Jahren!

mM besten Fall erleben wir dadurch ein kollektives Erwachen in Richtung friedlicher Gesinnung, weg vom ICH zum WIR.

Ziemlich spannend alles, findest du nicht auch? Und ist das nicht auch mal eine sehr positive Perspektive?

Wenn du ein wenig Unterstützung bzw. Erinnerung an den Entwicklungspotential benötigst. Ich sende dir gerne den unten angeführten Satz, eingepackt in ein ansprechendes Bild als Handyhintergrund!

*“Ich löse Belastendes  
auf und lasse los.“*