



Wenn dein Körper  
zur Ruhe kommt,  
öffnet sich der Raum,  
in dem deine Seele spricht.

*Manuela Obst*

Vier Wochen mit ersten zarten Impulsen für  
Ruhe, Berührung und Erinnerung.



# Liebevolle Impulse



- 01 Raum für Bewusstsein
- 02 Raum für Verständnis
- 03 Raum für Loslassen
- 04 Raum für Neuausrichtung

# Willkommen im Raum der Stille



Hallo du Herzmensch,

manchmal beginnt Veränderung im leisesten Moment. In dem Augenblick, in dem dein Körper still wird und deine Seele wieder Raum bekommt.

Diese liebevoll gestalteten Seiten sind eine Einladung, dich selbst zu spüren – in deinem Atem, in deiner Haut, in deinem eigenen Rhythmus. Du darfst dich erinnern, wie es sich anfühlt, wenn dein Körper wieder zu dir spricht.

## ♥ **Raum für Bewusstsein**

Hier beginnst du wahrzunehmen, was in dir lebt.  
Dein Körper zeigt dir, wo du stehst – sanft, ehrlich, liebevoll.

## ♥ **Raum für Verständnis**

Du beginnst zu verstehen, was dein Körper dir sagen möchte.  
Du lauschst seinen Zeichen, seiner Sprache, seinem Tempo.

## ♥ **Raum für Loslassen**

Alles, was eng, schwer oder alt geworden ist, darf sich lösen.  
Du atmest dich frei – mit jedem Fühlen ein Stück leichter.

## ♥ **Raum für Neuausrichtung**

Deine Energie richtet sich neu aus.  
Du stehst wieder in dir, verbunden, klar, lebendig.

Räume, die dich erinnern,  
dass dein Körper und deine Seele längst wissen,  
wie Heilung geschieht,  
wenn du ihnen nur Raum gibst.



*Deine Ela*

ZURÜCK  
*zu dir*

DEINE REISE BEGINNT...

# Deine Reise beginnt



*Bevor du deine Reise beginnst, lade ich dich ein, einen Moment innezuhalten, in dich hinein zu spüren und dir selbst zu begegnen. Diese drei Fragen dürfen dich dabei begleiten:*

Wie fühlt sich mein Körper gerade in diesem Moment an – wenn ich an tiefen Verbindungen denke?

---

---

---

Wo in meinem Leben sehne ich mich nach mehr Leichtigkeit, Klarheit oder Tiefe?

---

---

---

Was in mir möchte gerade gesehen, anerkannt und in der Tiefe gefühlt werden?

---

---

---

# RAUM 1

RAUM FÜR BEWUSSTSEIN

Du beginnst, dich selbst wahrzunehmen.  
In der Stille spürst du, was in dir lebt.  
Dein Körper zeigt dir sanft, wo du stehst  
– ehrlich, klar, fühlbar.

# Raum für Bewusstsein

„Wenn du still wirst, beginnt dein Körper zu erzählen.“

In diesem ersten Raum darfst du einfach ankommen.

Atme.

Lass den Tag hinter dir.

Dein Körper trägt Geschichten –

von jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem Moment,  
den du erlebt hast, bewusst oder unbewusst.

Er spricht nicht in Worten, sondern in Empfindungen:  
Wärme, Druck, Enge, Weite, Kribbeln, Ruhe, Unruhe.

Bewusstsein bedeutet, wieder zuzuhören.

Ohne zu analysieren, ohne verändern zu wollen.

Nur da sein. Lauschen. Wahrnehmen.

Je stiller du wirst, desto feiner hörst du ihn.

Dein Körper ist nicht dein Werkzeug – er ist dein innerer Kompass.

Und heute beginnst du, ihn wieder zu spüren.



# Kleines Ritual - Der Moment des Ankommens

Setze dich oder lege dich so hin, dass dein Körper sich sicher fühlt.  
Schließe die Augen.

Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch.

Atme drei Mal tief ein und aus.

Dann sage leise zu dir:

„Ich bin hier.

Ich bin ganz in meinem Körper.

Ich bin bereit zu lauschen.“

Bleibe noch ein paar Atemzüge in dieser Stille.

Wenn Gedanken kommen, darfst du sie ziehen lassen.

Dein Atem holt dich immer wieder zurück.



# Körperübung – Spürreise von den Füßen zum Herzen

Streiche langsam mit deinen Händen über deine Füße,  
über deine Beine, deinen Bauch, bis zu deinem Herzen.  
Mach es achtsam, so als würdest du dich selbst begrüßen.  
Lass deine Hände dort ruhen, wo sie von selbst Halt finden.  
Spüre: Wo ist Weite? Wo Enge? Wo Leben?

Nichts muss sich ändern.  
Alles darf gesehen werden.



# Magie der Fragen

Nimm dir danach einen Moment zum Schreiben oder einfach zum Fühlen:

Was spüre ich gerade in meinem Körper – ohne es zu bewerten?

Welche Stelle meines Körpers sehnt sich nach Aufmerksamkeit?

Wie fühlt sich mein Atem heute an?

Was bedeutet für mich „Ruhe im Körper“?

*Dieser Raum ist der Anfang.*

*Je mehr Bewusstsein du zulässt, desto klarer  
wird dein innerer Klang.*

# RAUM 2

## RAUM FÜR VERSTÄNDNIS

Du beginnst, deinen Körper zu verstehen.  
Du lauschst seinen Zeichen,  
seiner Sprache, seinem Tempo.  
In diesem Raum darf sich Erkenntnis  
mit Weichheit verbinden.

# Raum für Verständnis

„Dein Körper erzählt in einer Sprache,  
die dein Herz längst kennt.“

Nachdem du im ersten Raum still geworden bist,  
öffnet sich jetzt ein tieferes Lauschen.  
Verständnis bedeutet: das, was du wahrnimmst, liebevoll zu deuten –  
nicht mit dem Kopf, sondern mit deinem Herzen.

Dein Körper sendet dir täglich Botschaften.  
Ein Ziehen, wenn etwas zu viel ist.  
Ein Kribbeln, wenn etwas aufblühen will.  
Eine Enge, wenn du dich festhältst.  
Ein Aufatmen, wenn du loslässt.

Vielleicht spürst du Wärme, vielleicht Kälte,  
vielleicht gar nichts – auch das ist eine Botschaft.  
In dieser Woche darfst du anfangen, deinem Körper zuzuhören  
wie einem guten Freund, der dich niemals täuschen will.

Dein Körper spricht in Schwingung.  
In Wahrheit ist er das, was dich immer führt.  
Wenn du ihn verstehst, wird dein Leben leichter, klarer, wahrer.



# Kleines Ritual - Gespräch mit deinem Körper

Schließe die Augen.

Atme ein helles Licht in deinen Körper hinein –  
die Farbe darf sich zeigen, wie sie mag.

Lass sie sich dorthin bewegen, wo dein Körper sie braucht.

Beobachte, wie sich die Farbe verändert, heller, klarer, lebendiger wird.

Dann atme sie in dein Herz.

Lass dein Herz für einen Moment weit werden.

Diese Übung hilft dir, die Sprache deines Körpers über Empfindungen und Bilder zu verstehen – nicht zu analysieren, sondern zu fühlen.



# Körperübung – Farbreise durch dein Inneres

Suche dir einen stillen Ort.

Setze dich aufrecht hin, die Füße auf dem Boden.

Atme langsam ein und aus.

Lege beide Hände auf eine Körperstelle, die dich gerade ruft.

Sprich innerlich oder laut:

„Ich sehe dich.

Ich danke dir, dass du mit mir sprichst.

Zeig mir, was du brauchst.“

Bleibe still.

Es muss keine Antwort kommen.

Vielleicht ist es nur ein Gefühl, ein Atemzug, eine Farbe, ein Bild.

Alles ist willkommen.



# Magie der Fragen

Nimm dir danach einen Moment zum Schreiben oder einfach zum Fühlen:

Was will mir mein Körper in dieser Woche zeigen?

Welche Empfindung taucht immer wieder auf?

Was verstehe ich heute über mich, das ich gestern noch nicht verstanden habe?

Wie fühlt sich Vertrauen in meinen Körper an?

*Verständnis entsteht nicht durch Denken,  
sondern durch das Lauschen zwischen den  
Atemzügen.*

# RAUM 3

## RAUM FÜR LOSLASSEN

Alles, was eng, schwer oder alt geworden ist, darf sich lösen.  
Mit jedem Atemzug schmilzt etwas,  
das dich zurückhält.  
Dein Körper erinnert sich an seine  
natürliche Leichtigkeit.

# Raum für Loslassen

„Wenn du weich wirst, beginnt dein Körper,  
dich zu befreien.“

Loslassen ist kein Tun – es ist ein Geschehenlassen.  
Es geschieht, wenn du dich nicht mehr festhältst.  
Wenn du spürst, dass Kontrolle eng macht und Hingabe weit.

In diesem Raum darfst du dich erinnern,  
dass Loslassen nichts mit Verlust zu tun hat,  
sondern mit Vertrauen.  
Es ist ein leises Öffnen,  
ein Einverständnis mit dem Leben,  
ein sanftes „Ja“ zu dem, was jetzt ist.

Vielleicht bemerkst du, dass dein Atem tiefer wird,  
dass Tränen kommen oder Wärme sich ausbreitet.  
Das ist dein Körper, der alles löst, was du nicht mehr tragen musst.

Du darfst dich sicher fühlen in diesem Prozess.  
Dein Körper weiß genau, was bereit ist, zu gehen.



# Kleines Ritual – Atem der Befreiung

Setze oder lege dich bequem hin.

Atme langsam ein – und stelle dir vor, du atmest Licht in deinen Körper.

Halte den Atem für einen Moment und spüre, was sich zeigen will.

Dann atme aus – durch den Mund, mit einem leisen Seufzen.

Wiederhole das einige Male.

Jedes Ausatmen darf etwas mitnehmen, was nicht mehr zu dir gehört:

Gedanken, Spannungen, alte Geschichten, Erwartungen.

Wenn du magst, sag leise:

„Ich lasse los, was nicht mehr zu mir gehört.

Ich bin frei in meinem Körper.

Ich bin frei in meinem Fühlen.“



# Körperübung – Bewegung der Weichheit

Lege deine Hände auf deinen Bauch.  
Atme ein – spüre, wie er sich hebt.  
Atme aus – spüre, wie er sinkt.  
Dann beginne, dich sanft zu wiegen.  
Nur ein wenig – wie eine Welle, die dich trägt.

Spüre, wie Bewegung Spannung löst.  
Lass dich führen, ohne etwas zu wollen.  
Dein Körper weiß den Weg in die Weite.



# Magie der Fragen

Was darf heute weicher werden in mir?

Wo halte ich fest, obwohl es sich eng anfühlt?

Wie fühlt sich Loslassen in meinem Körper an?

Was entsteht, wenn ich Raum mache – innerlich und äußerlich?

*Loslassen ist eine Erinnerung daran,  
dass du getragen bist –  
von deinem Atem, deinem Körper,  
deinem Leben.*

# RAUM 4

## RAUM FÜR NEUAUSRICHTUNG

Du richtest dich in deiner eigenen Energie auf.

Dein Körper, dein Herz und deine Seele finden ihren gemeinsamen Takt.

Hier beginnt dein neuer innerer Stand – klar, verbunden, lebendig.

# Raum für Neuausrichtung

„Wenn du dich erinnerst, wer du bist,  
richtet sich alles in dir neu aus.“

Dieser Raum ist wie ein Aufatmen nach einer Reise.

Du bist dir begegnet – in deinem Körper, deinem Fühlen, deinem Vertrauen.  
Jetzt darfst du dich neu ausrichten – nicht, weil du anders werden musst,  
sondern weil du dich erinnert hast, wer du schon immer warst.

Neuausrichtung geschieht von innen nach außen.  
Sie beginnt dort, wo dein Atem ruhig wird,  
wo dein Körper sich sicher fühlt,  
wo du dich selbst wieder spüren kannst.

In dieser Woche darfst du deinen Stand in dir finden –  
sanft, aufrecht, echt.  
Dein Körper ist dein Zuhause, dein Herz dein Kompass.  
Deine Energie darf jetzt fließen, klar und natürlich.



# Kleines Ritual - Aufrichtung aus dem Herzen

Setze dich aufrecht hin, die Füße fest auf dem Boden.

Atme tief ein.

Spüre die Verbindung zur Erde –  
durch deine Fußsohlen, durch dein Becken.  
Dann richte dich sanft auf, Wirbel für Wirbel,  
bis dein Herz frei schwingen kann.

Lege eine Hand auf dein Herz und sprich innerlich:

„Ich stehe in meiner Energie.  
Ich bin verbunden mit mir.  
Ich bin bereit für das, was kommt.“

Bleibe einen Moment in dieser Haltung – ruhig, klar, aufgerichtet.



# Körperübung – Deine neue Mitte

Stelle dich barfuß hin.

Die Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt.

Atme tief in deinen Bauch und spüre deinen Schwerpunkt.

Dann öffne sanft die Arme zur Seite, als würdest du dich selbst umarmen.

Bleibe so für einige Atemzüge.

Spüre, wie du dich ausdehnst – nicht durch Kraft,  
sondern durch Vertrauen.

Dein Körper weiß, wie Aufrichtung sich anfühlt:  
stabil und weich zugleich.



# Magie der Fragen

Wie fühlt sich Aufrichtung in meinem Körper an?

Welche Haltung erinnert mich an meine innere Stärke?

Was darf ich ab heute bewusst leben?

Wie fühlt sich „in meiner Energie sein“ für mich an?

*Neuausrichtung bedeutet, dich zu erinnern – und aus dieser Erinnerung neu zu erblühen.*

# Dein Weg geht weiter ...



Vielleicht spürst du jetzt,  
dass sich in dir etwas verändert hat.  
Etwas ist weicher geworden, klarer, echter.  
Du atmest anders, du spürst dich bewusster,  
du bist deinem Inneren ein Stück näher gekommen.



## Dieser Monat war ein Anfang –

ein liebevolles Erinnern an dich selbst.

Ein Lauschen auf deinen Körper,  
ein Zurückfinden zu deiner Seele,  
ein Aufrichten in deiner Energie.

Doch manchmal ruft es danach, weiterzugehen.

Tiefer zu verstehen,  
wer du in deiner Energie wirklich bist.  
Zu fühlen, wie dein inneres Leuchten klingt,  
wenn du dich ganz erinnerst.



# Genau dafür warten 2 liebevolle Räume auf dich –

zwei Wege, die dich noch tiefer zu dir selbst führen:



**„Zurück zu dir – erste Einblicke in  
deine einzigartige Energie“**

und

**„Deine Herzzeit mit Ela“**

Beide beginnen dort,  
wo du jetzt stehst –  
und führen dich sanft weiter,  
in deine eigene Tiefe,  
in deine Wahrheit,  
in dein Zuhause in dir.



# Das wirst du spüren...

## Zurück zu dir – erste Einblicke in deine einzigartige Energie

Ein Monat mit Ela – für erste liebevolle Erinnerungen an dein wahres Sein.



Du wirst deinen Körper anders wahrnehmen – als Verbündeten, als Wegweiser, als Übersetzer deiner Seele. Deine Entscheidungen beginnen sich leichter anzufühlen, weil du weißt, wie dein inneres „Ja“ klingt. Und du erinnerst dich an die leise, klare Stimme in dir, die dich immer schon geführt hat.

Wenn du dich für diesen Monat entscheidest, wirst du spüren, wie sich tief in dir etwas ordnet. Wie du dich selbst wieder erkennst & verstehst, weil du fühlst, was deine Energie braucht, und deine Seele sich wirklich wünscht.



# Inhalte deiner

## 1 Monat-Begleitung



**„Zurück zu dir – erste Einblicke in deine einzigartige Energie“**

2 Telefon-Sessions à 60 Minuten mit Ela

liebevoll gestaltete Unterlagen zu deiner Energie

begleitender WhatsApp-Support für Zwischenfragen & Impulse

Einblicke in deinen Energietyp, deine Entscheidungsweise & dein Profil – in “Ela”-Sprache, fühlbar & greifbar

Investition: 297 €

Ein Monat, der dich in deinem Herzen erinnert und berührt.

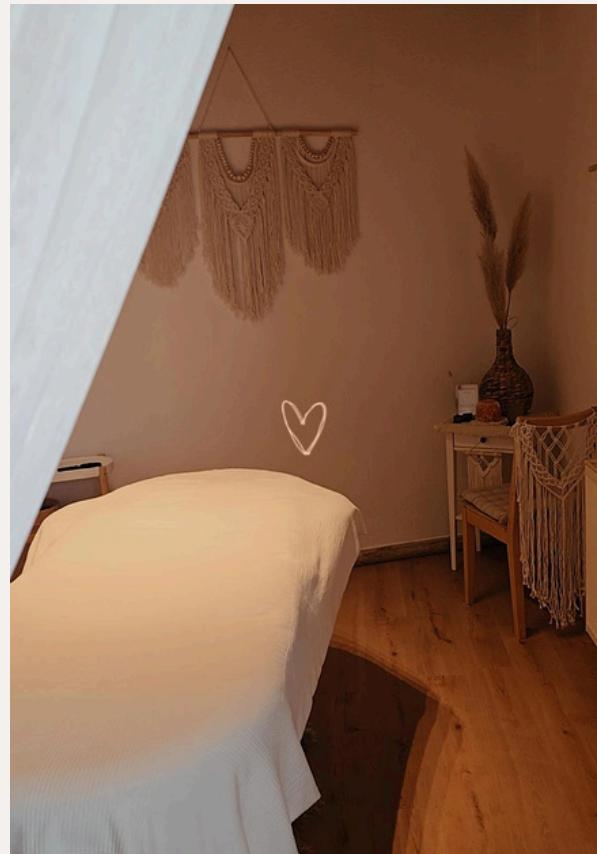


# Das wirst du spüren...

## Deine Herzzeit mit Ela

Eine tiefgehende Präsenzbegleitung im Herzraum Hofheim-Diedenbergen.

Wenn du dich für deine Herzzeit entscheidest, trittst du in einen Raum, in dem Worte still werden und Berührung zu Sprache wird.



Du wirst spüren, wie dein Körper sich öffnet, wie dein Nervensystem zur Ruhe findet, und wie deine Seele in dieser Stille beginnt, zu sprechen. In diesen Stunden darf alles da sein – Gefühle, Erinnerungen, Tränen, Lachen, Wärme. Nichts muss erklärt werden. Alles darf gefühlt werden.

Du wirst erleben, wie sich Energie in deinem Körper verändert, wie Klarheit entsteht, wo vorher Verwirrung war, und wie dein Herz sich an seine eigene Wahrheit erinnert.

# Inhalte deiner



tiefen 3 Stunden Session

## „Deine Herzzeit mit Ela“

3 kostbare Stunden im Herzraum Hofheim-Diedenbergen

Intuitive Körper- & Seelenarbeit auf der Herzraum-Liege

Integration deiner persönlichen energetischen Analyse  
aus „Zurück zu dir“

liebevolle Begleitung mit Berührung, Klang & tiefer Erinnerung

Investition: 597 €

Eine Herzzeit, die dich zurückführt – in dein Vertrauen, deine Ruhe,  
dein Sein.



# Danke

## und vielleicht war dies der Anfang...



Diese Seiten sind aus meinem tiefstem Herzen entstanden. Ich habe dir all die Dinge zusammengetragen, die mir in den letzten Jahren sehr dabei geholfen haben, nach meiner totalen Erschöpfung und Krankheit wieder in meine Kraft und vor allem in meine innere Balance zu kommen. Sie waren der Start auf meiner Reise zurück zu mir und in eine liebevolle Verbindung zu meinem Körper. Von Herz zu Herz wünsche ich mir das Gleiche für dich.

Und wer weiß... vielleicht darf ich dich auf deiner Reise ein weiteres Stück begleiten.  
Ich würde mich freuen!

Deine Ela

## So kannst du mich erreichen

📞 +49 163 3339871

✉️ info@manuela-obst.de

📍 65719 Hofheim-Diedenbergen