

Power Licht Magazin

Dein Update rund um die Themen
Ernährung, Deine Energie, Persönliche
Weiterentwicklung & Business.



Willkommen,

zur **2. Ausgabe** vom Power
Licht Magazin.

Nun sind wir bereits im
Dezember 2022
angekommen und das Jahr
ist fast zu Ende.

Unglaublich wie schnell das
Jahr vergangen ist. Findest
Du nicht auch?

Ich habe in dieser Ausgabe
viele wichtige Themen und
Infos für Dich
zusammengefasst, **um gut
und entspannt in den
Jahreswechsel und das
neue Jahr 2023 zu
kommen.**

**Deine Energie ist Dein
höchstes Gut und ich
zeige Dir, was Dich alles
unterstützen kann.**

Herausforderung ist es bei
den meisten Menschen
Gesundheit, Familie, Freizeit
und Business zu vereinen.

Ich zeige Dir Möglichkeiten
für Deine Gesundheit, Dein
Business, Deine Familie,
Deine Freizeit und Deine
Achtsamkeit.

Wir sind alle individuell und
das ist gut so. Ich wünsche
mir, dass Du dies mehr und
mehr erkennst, Dich liebst
und annimmst, so wie Du
bist.

Es gibt wieder Themen-
schwerpunkte, Specials für
Dich, Expert:innen-
Interviews und vieles mehr.

Deine Andrea

*Nur, wenn Du Dich richtig gut kennst,
wirst Du auch richtig erfolgreich sein.*

MEINE JAHRESVORSCHAU 2023 FÜR DICH



Für das Jahr 2023 bekommst Du einen kurzen Einblick, was sich so alles tut.

Es wird 2 Gruppenprogramme über 3 Monate geben.

Einmal Start am **06.02.23** und am **13.09.23**.

Die Plätze sind begrenzt auf max. 12 Teilnehmer.

Alle Infos dazu [findest Du HIER](#).

Ab **Februar 2023** gibt es wieder **1:1 Plätze**, um mit mir 3 Monate intensiv und individuell zusammenzuarbeiten.

Buch Dir [HIER](#) [Deinen Kennenlerntermin](#).

Neu gibt es nun ab Februar die Möglichkeit einen ganzen

VIP-Tag (ON- oder OFFline) mit mir zu verbringen. Diesen Tag nutzen wir, um direkt und intensiv zusammenzuarbeiten.

Buch Dir [HIER](#) [Deinen Kennenlerntermin](#).

Geplant sind auch wieder **Tagesworkshops**. [HIER](#) kommst Du zu Infos und zur [Warteliste](#).

Alle anderen Möglichkeiten, wie ich Dich unterstützen kann, findest Du [HIER auf meiner Homepage](#).

Bei Fragen melde Dich gern.

Deine Andrea

Mit Energie durch den Alltag - Zusammen wird es leichter!

Sei jetzt dabei.

Gemeinsam gehen wir in 3 Monaten den Weg zu Deiner Energie.

Du wirst in 3 Monaten alles erfahren, um Dich jeden Tag energiegeladener zu fühlen und um zu wissen, wie dies auch anhält.

Du wirst Dich morgens fitter und zufriedener fühlen und endlich wissen, was Du wirklich bei Deiner Ernährung beachten musst, um Dich rundum wohlfühlen zu können.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich mit Ernährung, Ayurveda, Entspannungsmethoden, veganer Ernährung und dem Human Design.

Endlich habe ich herausgefunden, wie ich in kurzer Zeit genau weiß, was Du brauchst!

Jeder Mensch hat andere Spezifika und so müssen manche Menschen mehrmals am Tag in der Stille essen und andere brauchen Geräusche oder viele Kohlenhydrate. Es gibt eine große Anzahl von Variationen, aber FAKT ist:

DEINE ENERGIE HÄNGT ZU EINEM GROSSEN TEIL GENAU DAVON AB!

Nur wissen die Meisten einfach nicht, was sie brauchen.

Im Gruppenprogramm schaue ich mir genau an, was für Dich wichtig und richtig ist und Du bekommst eine Einzelsession mit mir genau dazu.

In den Gruppensessions schauen wir uns dann an, was Du zusätzlich noch tun kannst, um mehr Energie zu haben und Dich glücklicher zu fühlen.

Ab 6. Februar 2023 geht es los. Sichere Dir jetzt Deinen Platz.

Das wird das Gruppenprogramm bei Dir verändern:

- Erschöpfung und Energielosigkeit verwandeln sich zu Energie und Lebensfreude
- Wassereinlagerungen verschwinden
- Allergien reduzieren sich oder können ganz verschwinden
- Schlafstörungen entwickeln sich zu erholsamen Schlaf
- Hautprobleme werden zu gesunder Haut
- Verdauungsprobleme (Blähungen, Krämpfe) können verschwinden
- Du triffst endlich, die für Dich richtigen Entscheidungen.

[Jetzt zum Gruppenprogramm](#)



Die "dunkle" Jahreszeit und wie Du diese nutzen kannst

Heute gebe ich Dir ein paar Tipps, die Dich in der dunklen Jahreszeit unterstützen können:

- Trenne Dich von nutzlosen Sachen
- Räume auf und schaffe Ordnung
- Überprüfe Deine Routinen und passe diese evtl. an
- Achte auf eine ausgewogene, Deinem Typ entsprechende, gesunde Ernährung
- Lies Bücher, die Dein Wissen erweitern oder Dir Freude bereiten
- Sei kreativ, probiere Neues aus
- Egal welches Wetter ist, gehe hinaus in die Natur
- Bewegung, frische Luft und UV- Licht tun gut
- Ausreichend Schlaf (70% der Menschen benötigen 7 Stunden jede Nacht) unterstützt Dich
- Schau das Du genug trinkst. Flüssigkeit ist sehr wichtig
- Die Raumluft darf nun definitiv feuchter sein. Nutze einen Diffuser, denn die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus.
- Bewegung jeder Art, die Dir Freude macht, ist unterstützend
- Yoga, Pilates, Laufen, Tanzen, Trampolin springen, Fitness usw.



[Schau direkt hier vorbei](#)

Nur für Dich habe ich auch noch einen Teil 2 - also noch mehr Tipps für die kalte Jahreszeit vorbereitet...

FOKUS - DIE RAUHNÄCHTE MIT MIR

Für mich sind die Raunächte seit mehr als 12 Jahren sehr sehr besonders.

Und immer wieder werde ich gefragt... was machst Du?

Wie gehst Du vor Andrea?

In diesem Jahr nehme ich mir die Zeit und begleite Dich durch diese magischen Tage.

Für mich sind die Raunächte seit mehr als 12 Jahren sehr sehr besonders.

Und immer wieder werde ich gefragt... was machst Du? Wie gehst Du vor Andrea?

Wie ist es möglich, dass Du Deine Wünsche und Ziele erreichst?

Was ist das Geheimnis?



In diesem Jahr nehme ich mir die Zeit und begleite Dich durch diese magischen Tage.

Du erhältst Infos, Impulse & Ideen, was Du für die Raunächte benötigst und welches Thema für jede Raunacht steht.

Wir werden einen wunderschönen Startabend zusammen haben. Dafür treffen wir uns **am 21. Dezember um 20 Uhr** auf ZOOM und ich führe Dich durch und bereite Dich auf die besondere Zeit vor.

Danach bekommst Du jeden Tag, **vom 25.12.2022 bis 06.01.2023**, von mir eine persönliche Nachricht mit allen Schritten, was als nächstes zu tun ist.

Und so starten wir ins NEUE JAHR.

Ich freu mich riesig auf Dich und die gemeinsame magische Zeit!

Deine Andrea ([Noch mehr erfährst Du hier.](#))

[Ich will die Raunächte mit Andrea machen](#)



"Die Zeit ist magisch. Alles was Du Dir in den Raunächten wünschst, wird wahr."

Jetzt Termin finden

Du wünschst Dir lieber eine 1:1-Betreuung?

Dann hol Dir jetzt Deinen persönlichen Kennenlerntermin und wir besprechen, was für Dich am besten passt. Ob Monatsbetreuung, einzelne Termine oder mein 3-Monatsprogramm.



FOKUS - BLUTHOCHDRUCK

"Viele von Euch stehen unter Dauerstrom. Es gibt Druck auf der Arbeit, privat versucht man Familie, Freunde und Freizeit unter einen Hut zu bekommen und man möchte doch auch noch ein wenig Zeit für sich selbst."

Naturheilpraktikerin Sandra Laabs



Wenn Du zu hohen Bluthoch**DRUCK** hast...

Viele von Euch stehen unter Dauerstrom. Es gibt Druck auf der Arbeit, privat versucht man Familie, Freunde und Freizeit unter einen Hut zu bekommen und man möchte doch auch noch ein wenig Zeit für sich selbst. Bluthochdruck ist schon lange Volkskrankheit Nummer 1.

Wenn Du Bluthochdruck hast, kannst Du Dich mit einem Dampf oder Schnellkochtopf vergleichen. Du schluckst deinen Emotionen runter, sammelst Gedanken an, die Du nicht zum Ausdruck bringst, vielleicht hast Du auch eine starke, nervöse Anspannung. Am liebsten möchtest Du alles unter Kontrolle haben und deine Aufgaben im Leben meistern. Das erhöht den Druck nochmals.

Dein Körper reagiert dann mit Bluthochdruck.

Du kannst Dir mal folgende Fragen beantworten:

Setze ich mich selbst unter Druck oder kommt der Druck von anderen?

Verneine ich Aspekte meiner eigenen Persönlichkeit?

Fühle ich mich unterdrückt?

Kann ich klar und ehrlich meine Gefühle äußern?

Muss ich immer leistungsstark sein?

Wenn Du diese Antworten für Dich hast, darfst Du langsam lernen Dampf abzulassen und Dir des Drucks immer wieder bewusst zu werden. Du darfst lernen den Druck nicht mehr zu brauchen und Dich lebendig zu fühlen. Letztlich geht es immer wieder um Dich selbst. Dich selbst so zu akzeptieren wie Du bist und zu wissen, dass Du einzigartig bist.

Du bist wunderbar.

Deine Sandra.

Für mehr Infos zu diesem oder andere Themen schau gerne auf meinem Blog auf meiner Homepage vorbei: Naturheilpraxis-laabs.com

Butternut-Bandnudeln mit veganer gebräunter Salbei-Butter

Liebblings-Rezept



Das brauchst Du (2 Pers.):

12 Blätter Salbei, frisch; 16 g Panko-Paniermehl; 16 g Walnusskerne; 0.25 Butternut-Kürbis; 150 g

Tagliatelle Nudeln; 30 g vegane Butter; Ahornsirup; Knoblauchpulver; Salz; Pfeffer

[Bei KptnCook findest Du das ganze Rezept.](#)

THEMEN SCHWERPUNKT - DIE BUSINESS-LANDKARTE

Businesslandkarte? Was ist denn das?

Hast Du auch manchmal das Gefühl, dass Business Strategien für Dich nicht passen?

Es fühlt sich einfach nicht passend für Dich an?

Du möchtest nicht immer alles so machen, wie die anderen?

Hast Du schon mal daran gedacht, dass es für Dich als Person einen ganz eigenen - individuell besser passenden Weg gibt? Den gibt es und es ist ganz leicht!

Die Antwort heißt

BUSINESSLANDKARTE!

Meine Businesslandkarte ist Deine individuelle Landkarte für Dein Business und Deinen Erfolg! Du erfährst wie Du von Frust in die Freude, von Bitterkeit zum Erfolg, von Zorn zum Frieden und von der Enttäuschung zur Überraschung kommst, je nach Deinem Human Design.

Du kennst und erkennst Deine Talente, Fähigkeiten und korrekte Entscheidungen. Du weißt wie Du zu Deiner Energie kommst, sie behältst und was fürs Umsetzen wichtig ist.

Deine Super Power ist Dir dann bekannt.



[Mehr erfahren - hier klicken](#)

"Vorher wusste ich nie so richtig, wie ich meine Kund:innen ansprechen sollte. Das ist jetzt alles anders. Ich kenne meine Business-Stärken noch mehr und lebe mein Business." Stefanie F. aus Rudolstadt

"Dann habe ich die Businesslandkarte entdeckt und sofort kamen zahlende Kunden für meine Lieblingsprodukte." - Emilia F. aus Hannover



Das hat mir die Businesslandkarte für mein Business gebracht:

Der Aufbau meines neuen Unternehmens lief anfangs schwer und anstrengend. Meine Kundenanziehung war nicht sehr toll.

Durch mein zusätzliches Human Design Wissen, konnte ich dieses dann aber in den Aufbau meines neuen Unternehmens als Coach integrieren und es ist unglaublich, mit wieviel Leichtigkeit und Freude ich nun arbeite und Kunden anziehe.

Mein Warum wurde klar, meine Superpower und meinen Magnetismus konnte ich erkennen. Wer sind meine Wunschkunden, was und wie lautet meine Message und meine Vision in absoluter Klarheit? Ich vereine das Wissen als Unternehmerin (Struktur, Klarheit, System usw.) mit dem Human Design, Energie und Gesundheit.

Ich liebe was ich tue und habe die Gewissheit, dass ich auf dem richtigen Weg bin, denn alles ist im Flow. Aus tiefer Überzeugung kann ich sagen, dass Gesundheit, Energie, Privates und Business nicht getrennt angeschaut werden können, da all dies miteinander verbunden ist.

NEU: Hypnose ist eine wundervolle Unterstützung.

Darum bin ich von Hypnose überzeugt:

Ich kam bereits vor ca. 25 Jahren mit Hypnose in Berührung. Diese wurde im Zuge einer Therapie (Magersucht) angewendet.

Glaub mir, diese Zeit war eine sehr harte Zeit, da ich mich meiner nicht so wundervollen Vergangenheit stellte.

Hypnose unterstützte mich in vielen Bereichen und Themen.

Damals war Hypnose noch nicht üblich. Die Hypnose, die hier zum Einsatz kam, hatte nichts mit dem, was wir im TV, in Shows usw. sehen, zu tun.

Für mich war die Hypnose eine wundervolle Erfahrung und Unterstützung, durch diese Zeit und belastenden Themen zu gehen.

Im Laufe meines Lebens, mit vielen Höhen und Tiefen, habe ich das Thema Hypnose vergessen und kam dann erst viel später wieder damit in Berührung.

Als das Thema Hypnose dann wieder in mein Leben kam, wollte ich es unbedingt lernen, um es auch für meine Kund: innen anwenden zu können.

Heute wende ich Hypnose für folgende Bereiche/ Ergebnisse an:

- Blockaden Lösung
- Sport Motivation / Motivation
- Raucherentwöhnung
- Entspannung
- Zufriedenheit
- Selbstbewusstsein
- Charisma Stärkung
- Ziele/ Wünsche
- Lampenfieber
- Superlearning
- Schlafverbesserung
- und vielem mehr...

Hypnose ist eine wundervolle Unterstützung.



Du möchtest noch mehr tolle Beiträge lesen. Dann klicke jetzt hier: Der Link zu meinem Blog

Nur für Dich - Eine neue Entspannungsmeditation von mir:



Klicke jetzt hier, um Dir die kostenfreie Entspannungsmeditation anzuhören. Viel Freude damit.

Gerade in der Weihnachtszeit und beim Übergang zum neuen Jahr ist Entspannung noch wichtiger als sonst.

Das kenne ich besonders gut und mir helfen Meditationen dabei wunderbar. Aus diesem Grund habe ich eine neue Entspannungsmeditation für Dich aufgenommen.

NEU: Dein Energie-Booster

Du würdest Dich gerne voller Energie fühlen?!

Du hast Dich schon mit Deinem Human Design beschäftigt, aber fragst Dich nun immer wieder, wie Du diese Informationen in Deinem Alltag nutzen kannst, um mehr Energie zu bekommen?

Dann habe ich was für Dich!

Ich werde ja so oft gefragt, Andrea, was kann ich noch machen und was sind Deine Geheimnisse für Deine hohe Energie?

Aus diesem Grund habe ich den Energiebooster kreiert.

- Du bekommst endlich Unterstützung, um Deine Energie aufzubauen und zu halten.
- Eine individuelle Meditation nur für Dich.
- Tipps, um die vielen Gedanken im Kopf mal zur Ruhe zu bringen.
- Zum Thema negative Emotionen habe ich einige Tools zusammengestellt.
- Entspannung ist auch im Laufe des Tages möglich - ich zeige Dir, wie das geht.
- Ich zeige Dir außerdem, welche Art der Bewegung Dich unterstützt.
- Es geht zusätzlich um Fokus und Dankbarkeit und ich verrate Dir meine Geheimtipps.
- Ich zeige Dir meine Tools, damit Du auch Du wieder gut schlafen kannst.
- Und ich gebe Dir viele, viele Tipps zur Verbesserung Deiner Gesundheit.



Das möchte ich auch!

Dann ist mein Energiebooster etwas für Dich:

- Du hättest gern noch ein paar praktische Tipps, die Du leicht anwenden kannst im Alltag.
- Du würdest gern auch in stressigen Situationen wissen, wie Du wieder in Deine Mitte kommst.
- Du magst es kurz und knackig und möchtest Dir nicht seitenlange Anleitungen durchlesen, sondern konkrete Tipps bekommen.
- Du schätzt meine über 20-jährige Erfahrung zu den Themen Ernährung, Energie und Human Design.



FOKUS - Gefühle – eine unsichtbare Macht!

Kinder & Jugendcoach Sandra Stürmer

Einem Menschen mit einem gebrochenen Bein oder einem schlimmen Husten sieht man direkt an, dass es ihm gerade nicht gut geht. Es gibt aber auch Situationen, die nicht so leicht zu erkennen sind und auch der Betroffene selbst kann gar nicht genau sagen, wo der Schmerz oder das Gefühl sitzt oder wo es herkommt.

Gefühle helfen dir dabei, zu entscheiden, ob dir eine Situation oder ein Erlebnis gefällt oder nicht. Sie zeigen dir auch, mit wem du gerne zusammen bist oder wen du lieber meidest, wie es den Menschen um dich herum geht und sie warnen dich vor Gefahr. Zusammen mit den Gedanken sind Gefühle ein guter Kompass für dein Leben. Es gibt aber auch unglaublich starke Gefühle wie die Angst.

Immer mehr Kinder und Jugendliche machen sich große Sorgen und haben Angst wie z. B. die Angst vor Kritik, die Angst sich zu blamieren, Angst vor Monstern, vor Gewitter, vor Fremden, vor der Dunkelheit, vor Spinnen, vorm allein sein oder vor Prüfungen. Die Angst vor der Angst. Ich könnte diese Liste noch unendlich weiter ausführen. **Was ich dir damit sagen will, ist: „Jeder Mensch hat Ängste. Das ist völlig normal und absolut wichtig.“**

Du kannst aber auch Angst haben, wenn du einfach nur in einer Situation bist, in der etwas Schlimmes passieren könnte. Wenn du einen dunklen Tunnel durchqueren musst oder über eine lange Brücke gehen musst, dann ist vielleicht noch nichts Bedrohliches da. Aber du hast das Gefühl: Es könnte etwas passieren.

Eines ist klar die Angst ist ein Gefühl. Und sie entsteht in deinem Gehirn. Gefühle entstehen in der Amygdala, die für das emotionale Erleben deiner Angst verantwortlich ist. Sie entscheidet über die Situation und bewertet den emotionalen Inhalt einer Situation. Gefühle treten ganz plötzlich und unvorhersehbar auf. Sie sorgen dafür, dass chemische Stoffe durch deinen Körper gepumpt werden. Das, was du bewusst wahrnimmst, sind deine Gefühle. Dazu gehören auch die Panik und die Angst.

Die Angst ist nicht rational – d. h. Angst kann man nicht erklären und fühlt sich für jeden anders an.

Aber das angstmachende Gedankenkarussell dreht sich gnadenlos weiter. Du kannst es einfach nicht kontrollieren. Es will nicht stoppen. Stattdessen wird es von Mal zu Mal immer schlimmer.

Und das Frustrierende ist:

Wenn du ehrlich bist, wirst du, merken dass deine Angst manchmal gar nicht real ist und in Wirklichkeit keine Gefahr vorhanden ist. Das Problem ist nur, dass dir dieses Wissen erst mal rein gar nichts bringt. Denn deine Angst wird dadurch nicht kleiner.

Die Angst ist dein inneres, ganz eigenes und individuelles Alarmsystem. Sie versetzt deinen Körper in Alarmbereitschaft: Dein Blutdruck steigt, dein Herz schlägt schneller, der Puls beschleunigt, vielleicht fängst du an zu schwitzen oder deine Hände fühlen sich feucht oder kalt an, deine Muskeln spannen sich an und so kann es sein, dass du anfängst zu zittern

Manchmal wird dir übel oder du hast Magengrummeln. Denn dein Bauch ist so etwas wie dein zweites Gehirn. Adrenalin strömt durch deinen ganzen Körper.

Wie kannst du jetzt mit deiner Angst besser oder angemessen umgehen?

Es gibt keinen Masterplan oder nur den einen richtigen Weg. Aber es gibt immer eine Lösung. Angst und Panik bleiben NICHT ewig. Du kannst sie loswerden. Ich möchte dich ermutigen deine Ängste anzunehmen und dich ihnen Schritt für Schritt zu stellen und deine Angst in Mut und Stärke zu verwandeln.

Bist du bereit für ein Abenteuer? Wenn du Tools zur Umsetzung haben möchtest, dann schau' doch mal auf meiner Seite vorbei. www.sandra-stuermer.de



Ganz neu gibt es den **Erste-Hilfe-Kasten bei Angst & Panik für Kinder & Jugendliche.**
[Klicke jetzt hier.](#)

SPECIAL - ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER

Die allgemein bekannten Ernährung- und Bewegungsempfehlungen sind nicht für jede/n Sportler/in/ Menschen richtig!

Warum ich das sagen kann?

Ich mache seit meiner Kindheit Sport und dieser ist aus meinem Leben nicht wegzudenken.

Ich begann bereits mit 18 Jahren zu Laufen. Mit Mitte 20 habe ich mehrfach auf einen Halbmarathon hin trainiert und wurde immer wieder sehr krank. Mein Sportarzt erklärte mir irgendwann, dass mein Körper diese Belastung einfach nicht verkraftet und ich eben ein 10 KM-Läufer sei. Ich war traurig, befolgte aber seinen Rat und das war auch gut so.

Durch mein Human Design Wissen konnte ich irgendwann verstehen, dass es für mich und meinen Körper tatsächlich nicht gut ist, sportlich über meine Grenzen zu gehen.

Ich habe einen „passiven“ Körper und glaub mir, ich habe deswegen sogar das Human Design erst einmal angezweifelt, denn wie gesagt, in meinem Leben geht es nicht ohne Sport. Passiv klingt für mich, auf der Couch sitzend ☹️

Als ich aber immer mehr Wissen hatte und mit diesem Wissen experimentierte, wurde es mir absolut klar. Auch bei all meinen Kund: innen ist das Wissen über den aktiven oder passiven Körper so wichtig, um diesen für Gesundheit zu unterstützen und auch beim Sport die bestmögliche Leistung bringen zu können.

Weiterhin gibt es so viele Ernährungsmythen für Sportler. Ich selbst habe gerade nach einem Klettersteig in den Bergen am Gipfel immer etwas gegessen, obwohl ich eigentlich keinen Hunger hatte, aber Energie für den Abstieg brauchte. Gut und voller Energie habe ich mich danach nicht gefühlt. Ich habe dies aber immer auf den Schwierigkeitsgrad des Klettersteigs oder einen schlechten Tag geschoben. Als ich jedoch meinen Ernährungstypen „Nachtesser“ während meiner Ausbildung erfahren habe, habe ich dies umgestellt...

[Jetzt weiterlesen](#)

Meine Lieblingsöle für Dich - Lavendel



Ich liebe doTERRA Lavender, um mich zu entspannen.

Hauptvorteile:

- Fördert Gefühle wie Ruhe und Entspannung.
- Verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl unter den Fußsohlen aufgetragen, unterstützt es den Schlaf.
- Einen Tropfen zur Schönheitspflege, fördert gesunde Haut.

[Beratungsgespräch buchen und 20% Rabatt auf alle Öle erhalten](#)



Ich wünsche Dir einen inspirierenden Tag und eine tolle Weihnachtszeit und einen tollen Jahresstart!

Herzliche Grüße, **Deine Andrea**

Hat Dir das Magazin gefallen?
Am 15. März 2023 kommt das neue Magazin raus.

Melde Dich hier an und erhalte es kostenfrei per E-Mail.

Deine Andrea



Foto Credits: @Lotta Laabs