



Wir brauchen eine Revolution der Herzen

Im Moment ist es doch echt manchmal zum verzweifeln, oder? Krisen und Katastrophen, Medien, Bilder und ideologische Kämpfe, Status, Machtmissbrauch und Konflikte. Und dann sitzt, steht, liegt oder läuft man da mit seinem mehr oder auch weniger reichem Leben, gehalten in seinen Strukturen, Geschichten und Entwicklungen. Verwirrt?

Sich zu orientieren fällt manchmal schwer und in einer komplexen, digitalen Welt ist viel möglich und manches erscheint so verfestigt und starr - irgendwie völlig verfahren.

Sicherheit kommt nicht von Außen. In Wirklichkeit kommt sie von Innen und sie kommt von der Verbindung zwischen uns. Sicherheit geben die Menschen einander, die zusammenbleiben, die, die es gut miteinander meinen, die sich um das eigene Wohl genauso kümmern wie um das Wohl ihrer Nächsten.

In meinen Augen ist es jetzt umso mehr **Zeit, das Herz sprechen zu lassen**. Lass es sich ausdehnen, Worte finden, Kraft finden und verschenken. Wenn Herzensmenschen Herzenssachen machen, dann macht es die Welt im Wesentlichen so viel besser, auch im Kleinen, ganz egal. Der negative Kontrast der dich umgebenden Krisen verdeutlicht das. Schlechtes darf sich darin baden und auflösen. Denn eins ist immer stärker: die Liebe, der Freiheitsdrang, die Verbindung mit dem Menschsein.

Im Jahr 2020 habe ich zum ersten Mal einen Newsletter geschrieben - mit einem Aufruf: Self & Care - gerade jetzt! Wenn ich heute diese Formel überprüfe komme ich zu einem noch stärkerem Statement: Self & Care - **JETZT ERST RECHT!**

Danke, dass du zugehört hast. Ich wünsche dir viel Spaß mit meinen bunten Empfehlungen und Geschichten aus den Bereichen Entspannung, Empowerment und Stressmanagement.

Herzliche Grüße
Elisa Wellness



Empowermentkurs in Leipzig

Eigentlich wollte ich das ja schon die ganze Zeit machen. Viel länger hat es gedauert, aber besser jetzt als nie ☐.

Wir haben uns empowert. Wie? Ganz individuell durch Austausch in einer Gruppe zwischen 6 und 10 Personen - Gespräche, Körperübungen und Elemente aus der Kampfkunst.

Vom 29.05. bis August durfte ich 6 junge Frauen begleiten und ihnen weitergeben, was ich in jahrelanger Kampfkunst entwickeln durfte - ein sicheres Gefühl in mir, wenn ich durch die Straßen gehe. Leider ist das nicht selbstverständlich und das hat unterschiedliche Gründe. In dem Kurs sind wir dem auf den Grund gegangen und jede einzelne konnte sich schon nach dem ersten Zusammenkommen etwas mit Nachhause nehmen, darüber reflektieren und eine innere Stärkung erfahren.

Kennst du jemanden, der das auch braucht?

Weitergehen wird es demnächst. Bei Interesse für die Warteliste, melde dich gern bei mir: elisa.wellner@posteo.de



Herzensmenschen machen Herzenssachen

Zur Sommersonnenwende 2025 durfte ich eine besondere Begegnung machen, denn unterwegs passieren immer Dinge und das finde ich immer wieder so spannend. Jasmin Neuhaus traf ich auf einem Festival, wo sie mit ihren [TouchLife-Massagen](#) die Gäste verwöhnte. Wir blieben in Kontakt, denn sie lud mich ein ins [Adelhaus](#) nach Brandenburg zu kommen. Dort besuchte ich sie einige Zeit später. Seit einem Jahr lebt sie ein anderes Leben und folgt ihrer Berufung. Das Tolle dabei? Wir können daran teilhaben und uns gegenseitig stärken. Deshalb hat sie mir von ihrem ersten Retreat erzählt. Es ist ein **Herbstretreat unter Frauen im Odenwald** - dort, wo wir uns auch auf dem Festival trafen. Hast du Lust?

Gönn dir eine Auszeit nur für dich - im goldenen Herbst, im geschützten Frauenkreis und mitten in der Natur des Odenwalds.

Diese Tage laden dich ein, ganz bewusst loszulassen, aufzutanken und in deinem eigenen Rhythmus zu dir selbst zurückzufinden.

[Hier gehts zum Retreat mit Jasmin](#)



Lust auf Frauenyoga in der Südvorstadt?

Achtung - Start schon nächste Woche.

Frauenyoga im Spätsommer - letztes Jahr war ich auch dabei und mir es wohltuend in Erinnerung geblieben.

Maria Klingner unterrichtet ein sehr achtsames Yoga, dass darauf ausgerichtet ist, sich selbst erfahren zu können in den Übungen. Niemand muss sich in einer Haltung zwingen, aber wir dürfen alles in uns erfahren und erforschen - das ist ganz wichtig - so wie im Leben auch 😊.

Beim Kurs findest du: eine ruhige Atmosphäre, eine kleine Gruppe und erlebst Yoga als wöchentliches Ritual, ganz allein mit dir und deinem Körper und vor allem der Atmung.

Eckdaten: montags 19:30-21 Uhr in der Brandvorwerkstraße 54-56, 04275 Leipzig

Beginn: 11.8.2025

Ende: 03.11.2025

11 Termine für 154€

P.S.: Maria hat auch einen Männeryogakurs. Schreibt ihr gern.

Kontakt: Maria Klingner mariaklingner@posteo.de



Massageterminen auf Anfrage

Es hat einige Zeit gebraucht - aber das gehört alles dazu. Ich habe meine Sachen aus dem [Kursraum Süd](#) abgeholt. Eine lange Geschichte ist verbunden mit diesem Ort. Angefangen hat alles, als ich [Ute Hiersemann](#) kennenlernte, mit ihren Meditationsabenden, Entspannungswochenenden und der Lomi Lomi Massage. Später gab sie den Kursraum Süd ab, ich konnte bei ihr lernen und fortan selber massieren.

Im letzten Jahr habe ich festgestellt, dass der Aufbau vor und nach der Massage im Kursraum zu aufwändig ist und mehr Kraft kostet als vorerst gedacht.

Manche Türen muss man schließen und neue gehen auf.

Ich lade dich herzlich ein, falls es dich ruft, zu einer Massage fürs Herz. Ich darf an einem neuen Ort massieren, nämlich in der [Praxis von Julia Hiemann](#) in Leipzig-Alt-West.

Wenn du Interesse hast, dann melde dich bei mir und wir vereinbaren einen individuellen Termin am Wochenende.

Weitere Infos auf meiner Webseite: www.elisawellness.de



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Self & Care c/o Impact HUB Leipzig
Elisa Wellner
Karl-Heine-Straße 111-113
04229 Leipzig

Deutschland

(+49) 156 788 592 57

selfcare.wellner@posteo.de

www.elisawellness.de

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

