

UTE K. VIETING

SPIRITUELLER BUSINESS COACH
SOUL FREQUENCY COACH

JANUAR 2026

ALLES GUTE ZUM NEUEN JAHR!

In dieser Neujahrs-Ausgabe von **Perspektivwechsel** möchte ich den Impuls geben, inne zu halten, um uns gewahr zu werden, was wir in diesem frisch begonnenen Jahr ernten möchte. Welche Ziele möchtest du in diesem Jahr erreichen? Wohin soll die Reise gehen; für dich persönlich, in Bezug auf deine Partnerschaft, die Familie, beruflich oder gesundheitlich?

. Im ersten Newsletter des Jahres wendet sich der Blick auf die Meditationen 🌟.
Live, online oder zum download.

Auf ein gutes und friedliches Jahr ❤️

Ute K. Vieting



MEDITATION – KONZENTRATION OHNE ANSTRENGUNG



✨ *Menschen, die pber längere Zeit hinweg meditieren, zeichnen sich durch eine deutlich höhere Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Alltags aus. Sie sind ausgeglichener, optimistischer, zufriedener und angstfreier. (Dr. Thomas Steckenreiter, Physiker und Chemiker, in: Tattva Viveka, Dez.2025, S. 19)*

Wer regelmäßig meditiert, dem fällt es immer leichter und schneller in die Entspannung zu kommen, Ängste oder Druck loszulassen und ins Wohlfühl zu gleiten.



Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass messbare, positive Effekte im Gehirn und Körper entstehen. Zum Beispiel bei Blutdruck, Schlaf- oder Herzrhythmusstörungen, Schmerzen, Angst, Stärkung des Immunsystems, der Aufmerksamkeit, Fokus.



Ich setze Meditation auch gerne in meinen Coachings ein, um meine Klienten vom Verstand ins Fühlen zu begleiten und die Integration von neuer Erkenntnisse zu unterstützen. “Meditatives Coaching”.



MEDITATIONEN

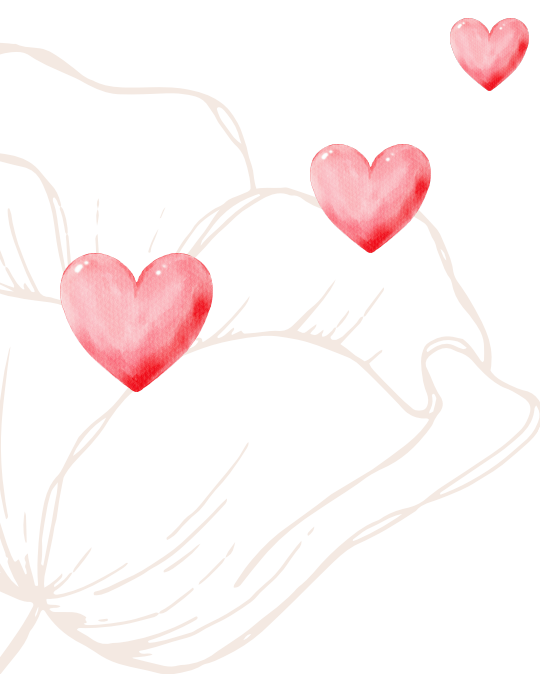
✦ **3-teilige Meditationsreise "Urlaub im Kopf" für Menschen, die Urlaub brauchen und gerade keinen Urlaub haben.** Download unter: <https://vieting.tentary.com/p/VMobwL> für 33€. Mehr Info auf der nächsten Seite.

✦ **Jahreskurs "Meditation für Regionalmanager+innen".** Resiliente Regionalmanagements, jeden 3. Montag im Monat morgens um 7:00h. Jahreskurs für 150€ Für Regionalmanager und Akteure in Regionen

✦ **Abendmeditation "unter der Linde",** Bergstraße 3, Auhausen um 19:30h ca. 1 Stunde. Jeden Montag ab dem 12.01.; je Abend 20€, Bei Buchung von 6 Abenden ist einer geschenkt.

✦ **Morgenmeditation online,** dienstags um 7:30h, 20 Min., Anmeldung via Ute.vieting@gmail.com, Null Euro

✦ **Aufstellung-Tage** am 24.01.26, 14.03.26, Beginn: 14:00h, 2 bis 3 Aufstellungen. Anmeldung via ute.vieting@gmail.com, 20€; Anliegen 130€. Info unter: 0170-9369 237



Als Regionalmanager*in entspannt durch's Jahr - Perspektivwechsel für mehr Resilienz

Ein Jahr
 Jeden 3. Montag/Monat um 7:00h
 Online per Zoom
 20 Minuten
 Aufzeichnung als Bonus
 12 x für nur 150€

Anke Wehmeyer & Ute K. Vieting
 Anmeldung via: info@anke-wehmeyer.de

URLAUBSFEELING



✦ **"Verwandle jeden Tag in deinen persönlichen Urlaub."**

✦ *Stell dir vor, du könntest jederzeit und überall die Ruhe und Entspannung eines Urlaubs spüren. Mit unserer **Meditationsreise "Urlaubsfeeling"** wird dieser Traum Wirklichkeit.*

Warum du diese Wohlfühl-Reise brauchst:

- ✦ *Entfliehe dem Alltag: Lass den Stress hinter dir und tauche ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit.*
- ✦ *Tanke neue Energie: Fühle dich vitaler und voller Lebensfreude.*
- ✦ *Verbessere deine Konzentration: Arbeite effizienter, konzentrierter und mit Freude.*
- ✦ *Schlafe besser: Wache morgens erholt und ausgeruht auf.*
- ✦ *Finde zu deiner inneren Mitte: Stärke deine mentale und emotionale Gesundheit.*

Entspannende Klanglandschaften: *Lass dich von der beruhigenden Wirkung sanfter Musik verzaubern.*

Geführte Meditationen: *Als erfahrene Meditationslehrerin führe ich dich sicher durch die drei Meditationen in dein Urlaubsfeeling.*

Flexibilität: *Praktizieren, wann und wo du möchtest – ganz bequem von zu Hause aus.*

Deine Vorteile auf einen Blick:

- ✦ *Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.*
- Mehr Lebensqualität: Genieße jeden Moment bewusster.*
- ✦ *Höhere Produktivität: Arbeite effizienter, konzentrierter und mit Freude..*
- ✦ *Bessere Beziehungen: Fühle dich verbunden mit dir selbst und anderen.*