

# *Stressfrei* – Plan

Warum du ständig gereizt bist  
und wie du wieder **ruhig** bleibst  
– trotz Chaos –

**5 Schritte, ohne** dein Leben komplett  
umzuschmeißen!



# Wenn dein Alltag dich nur noch überfordert...

Du sehnst dich nach mehr Ruhe in deinem Alltag – und wünschst dir gleichzeitig genug Energie, um nicht bei jeder Kleinigkeit innerlich zu explodieren?

Du willst dein Kind liebevoll begleiten. Deinen Partner nicht ständig anfahren.

Auf Arbeit nicht ständig genervt sein. Deinen Alltag nicht mehr nur irgendwie überstehen.

Und trotzdem merkst du immer öfter: Es ist alles zu viel.

## Viele Frauen denken lange, dass sie einfach „mehr Geduld“ brauchen:

- ✦ früher aufstehen
- ✦ mehr Me-Time einplanen
- ✦ weniger am Handy sein
- ✦ sich einfach besser zusammenreißen

☞ Aber leider funktioniert das oft nicht. Schon gar nicht, wenn dein Körper längst im Dauerstress ist. Dann reicht manchmal eine einzige Frage wie:

**„Was essen wir heute?“** und innerlich geht alles hoch.

Und dann kommt sie wieder. Diese Schuld. Weil du gar nicht so sein willst. Weil du weißt, dass dein Kind nichts dafür kann.

*Dass dein Partner nicht dein Feind ist.*

*Dass die Arbeit, dir eigentlich Freude bereitet.*

*Dass der Alltag eigentlich gar nicht das Problem sein sollte.*

*Aber die Wahrheit ist: Wenn du ständig gereizt bist, bist du nicht falsch. Du bist wahrscheinlich viel zu lange über deine Grenzen gegangen. Du brauchst nicht noch mehr Druck. Nicht noch eine Morgenroutine, die nur funktioniert, wenn alle anderen mitspielen. Nicht den perfekten ruhigen Alltag.*

## Du brauchst einen Weg, der dich mitten im echten Leben hält.

Einen Weg, der:

- ✦ zu deinem Alltag mit Kind, Hund, Haushalt, Arbeit und Chaos passt
- ✦ dich nicht noch mehr überfordert
- ✦ deinen Körper wieder unterstützt
- ✦ dir kleine Inseln von Ruhe schenkt
- ✦ dich zurück in deine Energie bringt

Genau dafür habe ich diesen Stressfrei-Plan erstellt. Er zeigt dir **5 einfache Schritte**, wie du wieder ruhiger wirst – auch wenn außen nicht alles ruhig ist.

# Hi, ich bin Lisa

**Mama, Unternehmerin, Autorin, Frauenkreishüterin – & jemand, der viel zu lange nur funktioniert hat.**

Hand aufs Herz:

Es fühlt sich manchmal so an, als würdest du ständig kurz vorm Explodieren stehen.

... dein Kind, dein Partner, oder dein Hund brauchen dich  
... der Haushalt läuft nebenbei  
... die ständigen WhatsApp Nachrichten  
... die vielen unbeantworteten Mails auf Arbeit  
-dein Kopf hört nie auf zu denken

Und am Ende des Tages bist du einfach nur **erschöpft. Überreizt.**

Und oft auch **genervt** von Dingen, die dich früher nie so aus der Bahn geworfen hätten.

Ich kenne genau das. Ich war morgens schon gestresst, noch bevor der Tag überhaupt richtig begonnen hat. Meine Gedanken hörten NIE auf zu Kreisen. In mir war es

**Zu laut.**

**Zu viel.**

**Zu schnell.**

Und egal ob es mein Kind war, mein Partner, die vielen Business WhatsApp Nachrichten oder einfach nur eine kleine Frage im Alltag – ich hatte das Gefühl, ich halte das alles nicht mehr aus.

*Ich dachte lange, ich müsste mich einfach mehr zusammenreißen.*

*Geduldiger sein. Ruhiger sein. Besser funktionieren. Nicht so sensiblen sein - Aber das Problem war nie mein Alltag.*

Letzten November hat es mich komplett ausgeknockt. Mein Körper war komplett überfordert. Nichts ging mehr. Kein „ich reiße mich zusammen“. Kein „ich funktioniere jetzt einfach weiter“. Und genau da habe ich angefangen zu verstehen, was in meinem Körper eigentlich wirklich passiert.

**Dann habe ich angefangen, mich wirklich mit meinem Körper zu beschäftigen. Und bin auf einen einzigen Satz gestoßen, der alles verändert hat.**

Und genau daraus ist dieser Plan entstanden.

# Worum es im Stressfrei Plan wirklich geht!

Es ist nicht nur der volle Alltag. Es ist dieses Gefühl, dass selbst kleine Dinge plötzlich zu viel sind.

- dein Kind braucht etwas
- im Hintergrund wartet noch alles andere
- dein Kopf hört nicht auf zu arbeiten

Und obwohl du eigentlich nur deinen Tag lebst... fühlt es sich innerlich oft an wie Daueranspannung.

Kleinigkeiten bringen dich aus der Ruhe.  
Geräusche sind zu laut.  
Fragen zu anstrengend.

## **Und irgendwann merkst du:**

Du bist viel schneller gereizt, als du es eigentlich sein willst.  
Der Punkt ist: *Es liegt nicht daran, dass du dich nicht genug zusammenreißt. Und auch nicht daran, dass dein Alltag „zu viel“ ist.*

Dein Körper läuft längst im Dauerstress – und du versuchst trotzdem, einfach weiter zu funktionieren.

Du brauchst nicht noch mehr Disziplin.  
Nicht noch mehr To-dos.  
Nicht den perfekten ruhigen Alltag.

## **Du brauchst einen Weg, der dich wieder runterholt.**

- 🌱 Einen Weg, der auch im Chaos funktioniert
- 🌱 der dich nicht noch mehr überfordert
- 🌱 der deinen Körper wirklich unterstützt
- 🌱 und dir wieder mehr Ruhe und Energie gibt

**Und genau darum geht es in diesem Plan.**



# Darum bist du gereizt! *Häufige Auslöser*

04



## Häufige Auslöser, die dein System jeden Tag überfordern

Vielleicht denkst du, du bist einfach schneller genervt geworden. Du hättest zu wenig geschlafen. Dass du kaum Geduld hast. Oder dich mehr zusammenreißen müsstest. Aber die Wahrheit ist: Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die dein System immer weiter an seine Grenze bringen. Nicht einmal. Sondern jeden Tag – Stück für Stück. Und irgendwann reicht dann eine Kleinigkeit... und es ist einfach zu viel.

## Häufige Auslöser

### Zu viele Entscheidungen

01. Was essen wir? Was ziehe ich an? Was steht heute an? Dein Kopf trifft den ganzen Tag Entscheidungen – irgendwann ist er einfach voll.

### 02. Ständige Unterbrechungen

Du willst etwas zu Ende bringen... und wirst immer wieder rausgerissen. Dein System kommt nie wirklich zur Ruhe.

### Geräusche & Reize

03. Kinder, Stimmen, Haushalt, Handy, Instagram, TikTok, Werbung, Radio... Für dein Nervensystem ist das Dauerfeuer.

### 04. Keine echte Pause

Du hast vielleicht „Zeit für dich“... aber dein Kopf läuft weiter. Dein Körper kommt nicht runter.

### Alles im Blick halten müssen

05. Du denkst für alle mit. Organisierst. Planst. Funktionierst. Das hält dich konstant in Anspannung.

### 06. Erwartung an dich selbst

Du willst ruhig bleiben. Geduldig sein. Alles schaffen. Und setzt dich damit noch mehr unter Druck.

A woman with long blonde hair is sitting on a light-colored wooden floor, holding a young child. The child is laughing and looking towards the camera. The woman is wearing a white top and a brown skirt. The background is a plain, light-colored wall with a white baseboard.

Kennst du den  
größten  
**AUSLÖSER**  
für deine  
*Gereiztheit?*

ich *VERRATE*  
ihn dir!

# Das ist dein größter Stress- Auslöser im Leben.

## Die Stimmung anderer „im Griff behalten wollen“

Du merkst sofort, wenn sich etwas verändert. Jemand ist genervt. Die Stimmung kippt. Etwas fühlt sich „komisch“ an. Und noch bevor überhaupt etwas ausgesprochen wird, bist du innerlich schon angespannt.

Du versuchst, es wieder auszugleichen. Ein nettes Wort. Ein Lächeln. Ein Nachgeben. Nicht bewusst. Sondern, weil dein System gelernt hat: So bleibt es ruhig und das ist sicher für mich. Du willst, dass es allen gut geht. Dass es keinen Streit gibt. Dass alles „harmonisch“ bleibt.

**Aber der Preis dafür bist oft du.** Denn während du versuchst, die Stimmung im Außen zu halten und damit die Gefühle anderer zu kontrollieren, bleibst du selbst die ganze Zeit in Anspannung. Immer wachsam. Immer bereit, etwas aufzufangen. Du entspannst dich erst, wenn es allen anderen gut geht.

**Und genau das ist der Punkt,** der dich langfristig **erschöpft.**

Wann hast du das letzte mal deine Meinung gesagt? Wann hast du den Menschen in deinem Umfeld mitgeteilt, was dir wirklich auf dem Herzen liegt? Wann hast du zuletzt “NEIN” gesagt oder jemandem widersprochen?

Wir Frauen sind häufig so gut darin geworden “Harmoniebedürftig” zu sein, weil uns das von unseren Eltern und der Gesellschaft so beigebracht wurde.

Aber wenn du ehrlich bist, erkennst du, dass es nicht nur um Harmonie geht. Es geht um Sicherheit.

*Werde ich noch geliebt, wenn ich meine Wahrheit sage?*

*Bleibt alles ruhig, wenn ich plötzlich „Nein“ sage?*

*Oder verliere ich dann etwas?*

Und genau deshalb hältst du es aufrecht. Nicht, weil du „zu nett“ bist.

Sondern, weil dein System gelernt hat: **So bin ich sicher.**

Aber genau das hält dich fest. In Anspannung. In Überforderung.

In diesem ständigen „ich muss aufpassen“. Und genau das ist einer der Gründe, warum du so schnell überreizt bist.

# Du bist richtig, so wie du bist!

Und vielleicht merkst du gerade: „Ja... das bin ich.“ Dann ist mir eine Sache ganz wichtig: **Du machst nichts falsch.** Dein Körper hat einfach gelernt, dich auf diese Weise zu schützen. Aber genau das kannst du verändern. Nicht, indem du dich mehr zusammenreißt. Nicht, indem du noch mehr an dir arbeitest. Sondern indem du lernst, dich in genau diesen Momenten wieder zu erden.

Und genau hier setzen wir jetzt an. Mit 5 einfachen Schritten, die dir helfen, wieder ruhiger zu werden – auch wenn dein Alltag nicht perfekt ist.

## Dein *Stressfrei* - Plan

### Lass andere in ihrer Stimmung

Du bist nicht dafür verantwortlich, dass es allen gut geht.

01.



02.

### Hör auf, auf Ruhe zu warten

Du darfst lernen, dich auch im Chaos runterzufahren..



03.

### Hör auf, dich nur durchzuziehen

Dein Körper braucht echte Pausen, nicht nur Funktionieren.



04.

### Unterstütze dein System emotional

Kleine Anker helfen deinem Körper, wieder runterzukommen.



05.

### Gib deinem Körper, was ihm fehlt

Energie entsteht nicht nur im Kopf, sondern im Körper.



Dein 5  
Schritte  
Stressfrei  
–  
Plan

# Schritt 1

## *Lass andere in ihrer Stimmung*

Du bist nicht dafür verantwortlich, wie sich andere fühlen. Du hast gelernt, dass es ruhig bleibt, wenn du es ruhig hältst. Wenn du ausgleichst. Nachgibst. Dich anpasst.

- Damit es keinen Streit gibt.
- Damit es sich sicher anfühlt.

Aber genau das hält dich im Stress. Denn während du versuchst, alles im Außen zu regulieren, bleibst du selbst die ganze Zeit in Anspannung.

**Der Satz, der für mich alles verändert hat:**

*Lass sie.*

Lass sie genervt sein.

Lass sie wütend sein.

Lass sie anderer Meinung sein.

Lass sie kurz unzufrieden sein.

Nicht, weil es dir egal ist. Sondern weil es nicht deine Aufgabe ist, jede Stimmung zu verändern.

Am Anfang fühlt sich das ungewohnt an. Vielleicht sogar falsch.

Weil dein System gelernt hat: "Wenn ich es nicht löse, wird es unsicher." Aber genau hier beginnt Entlastung.

Wenn du aufhörst, alles im Griff zu halten, kommt dein Körper langsam runter.

# Schritt 2

## Hör auf, auf Ruhe zu warten

Ruhe entsteht nicht im Außen – sondern in dir.

Du glaubst vielleicht, du kannst erst runterkommen, wenn endlich alles ruhig ist.

***Wenn dein Kind schläft.***

***Wenn niemand etwas von dir will.***

***Wenn der Tag vorbei ist.***

Aber genau hier liegt das Problem. Denn dein Körper wartet nicht auf Ruhe im Außen. Er ist längst daran gewöhnt, angespannt zu bleiben. Selbst wenn es plötzlich still wird, läuft in dir weiter:

Gedanken.

To-dos.

Anspannung.

Du bist nicht gestresst, weil es laut ist. Du bist gestresst, weil dein System nicht mehr runterfährt. Und genau deshalb bringt dir der „perfekte Moment“ nichts. Du nimmst deine innere Anspannung einfach mit.

**Was du lernen darfst, ist etwas anderes:**

Ruhe im Inneren entstehen zu lassen – auch wenn es im Außen nicht perfekt ist.

Das bedeutet nicht, dass plötzlich alles entspannt ist. Sondern, dass du deinem Körper zwischendrin Signale gibst: „Es ist gerade okay.“

**Das kann ganz klein sein:**

– bevor du antwortest, einmal bewusst ausatmen

– kurz stehen bleiben, statt sofort weiterzugehen

– deinen Körper spüren, statt nur im Kopf zu sein

Nicht, um alles zu stoppen. Sondern um den Stress kurz zu unterbrechen. Denn genau das verändert etwas! Dein Körper merkt: Ich muss nicht die ganze Zeit auf Alarm bleiben.

## Schritt 3

### Komm raus aus deinem Kopf, zurück in deinen Körper

Du kannst dich nicht runterdenken – du musst dich runterfühlen. Die meiste Zeit bist du im Kopf.

Du denkst.

Planst.

Organisierst.

Reagierst.

**Dein Gehirn läuft auf Dauerschleife.** Und genau deshalb bringt dir „mehr nachdenken“ keine Ruhe. Du kannst dich nicht entspannen, indem du weiter im Kopf bleibst. Dein Körper braucht etwas anderes Langsame, wiederholende Tätigkeiten, bei denen du nichts leisten musst.

Keine Entscheidung.

Kein Ziel.

Kein „ich muss noch schnell...“

#### **Vielleicht merkst du es bei Dingen wie:**

- Sauerteigbrot backen.
- Häkeln.
- Gärtnern.
- Teig kneten.
- Erde in den Händen spüren.
- Spazieren ohne Ziel.

Das wirkt so simpel. Aber genau das ist der Punkt.

#### **Während du das tust:**

Dein Atem wird ruhiger, dein Körper entspannt sich, dein Kopf wird leiser weil du nicht mehr im „lösen müssen“ bist. Und das ist kein Zufall. Diese Art von Tätigkeit holt dich raus aus dem Dauerdenken und bringt dein System in einen ruhigeren Zustand. Dein Stresslevel sinkt messbar.

**Du kommst nicht zur Ruhe, wenn du nichts tust.**

**Du kommst zur Ruhe, wenn du das Richtige tust.**

# Schritt 4

## Unterstütze dein System emotional

Dein Körper braucht Signale von Sicherheit.

In dem Moment, wo du merkst: es wird dir zu viel... reicht ein Gedanke wie „bleib ruhig“ oft nicht mehr. Dein Körper ist schon im Alarm.

Und genau da brauchst du etwas, das ihn direkt erreicht – ohne Umweg über den Kopf.

Ein Duft.

Ein Ritual.

Ein wiederkehrender Moment.

Etwas, das deinem System sagt: „Du bist gerade sicher.“

### **Vielleicht kennst du das:**

Ein bestimmter Geruch... und plötzlich verändert sich etwas in dir.

Du wirst ruhiger. Dein Atem wird tiefer. Dein Körper lässt ein kleines Stück los. Das ist kein Zufall. Dein Geruchssinn ist direkt mit deinem Nervensystem verbunden. Deshalb können Düfte so schnell wirken.

Ätherische Öle können hier ein kraftvoller Anker sein. Nicht als Lösung für alles. Sondern als Unterstützung, wenn du merkst: gleich kippt es.

### **Das kann ganz einfach aussehen:**

- ein Tropfen Öl am Handgelenk
- bewusst daran riechen, bevor du reagierst
- ein Duft im Raum, der dich begleitet
- ein kleines Ritual am Abend, das dich runterholt

Wichtig ist nicht, welches Öl perfekt ist. Sondern, dass dein Körper lernt:

„Wenn ich das rieche, darf ich runterfahren.“

## SCHRITT 4

# Unterstütze dein System emotional



Dein Körper braucht Signale von Sicherheit.

Düfte können dein Nervensystem beruhigen, dich stärken und dir helfen, im Alltag wieder bei dir anzukommen.

Hier sind meine liebsten ätherischen Öle für mehr Ruhe, Balance & innere Stärke:



### COPAIBA

Dein Öl für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Hilft dir, Spannungen loszulassen und fördert ein Gefühl von Entspannung und Gelassenheit.

#### WIRKUNG



- beruhigend
- entspannend
- ausgleichend

#### ANWENDUNG



1-2 Tropfen auf Handgelenke, Nacken oder Fußsohlen auftragen.



### ADAPTIV™

Dein Öl für Stressmomente und Drucksituationen

Hilft dir, dich anzupassen, ruhig zu bleiben und klar zu denken – auch wenn es viel wird.

#### WIRKUNG



- beruhigt
- erdet
- fördert Fokus

#### ANWENDUNG



Bei Stress auf Handgelenke oder hinter den Nacken auftragen oder tief einatmen.



### SERENITY™

Dein Öl für Entspannung am Abend

Unterstützt dich dabei, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und besser zu schlafen.

#### WIRKUNG



- beruhigend
- entspannend
- schlaffördernd

#### ANWENDUNG



Abends auf die Fußsohlen, Nacken oder auf das Kopfkissen geben.



### CITRUS BLISS®

Dein Öl für mehr Leichtigkeit und gute Laune

Hebt deine Stimmung, schenkt Energie und bringt Freude in deinen Alltag.

#### WIRKUNG



- stimmungshhebend
- erfrischend
- motivierend

#### ANWENDUNG



Morgens auf Handgelenke auftragen oder in den Diffusor geben.



### ANCHOR™

Dein Öl für Erdung und emotionale Stabilität

Hilft dir, dich sicher, geborgen und verbunden zu fühlen – besonders in herausfordernden Zeiten.

#### WIRKUNG



- erdend
- stabilisierend
- stärkend

#### ANWENDUNG



Auf Handgelenke, Herz oder Fußsohlen auftragen, wenn du dich verloren oder überfordert fühlst.



### ARISE™

Dein Öl für Mut, Klarheit und neue Perspektiven

Unterstützt dich dabei, positiv nach vorne zu schauen und dein volles Potenzial zu leben.

#### WIRKUNG



- stärkend
- ermutigend
- klärend

#### ANWENDUNG



Bei wichtigen Momenten auftragen oder in den Diffusor geben, um dich zu stärken.



#### SO NUTZT DU DÜFTE ALS ANKER:

Wähle deinen Lieblingsduft und nutze ihn regelmäßig in kleinen Momenten. Dein Körper lernt: Dieser Duft bedeutet Sicherheit.

*Kleine Tropfen,  
große Wirkung. ♥*

# Schritt 5

## Gib deinem Körper, was ihm fehlt

Du kannst nicht ruhig bleiben, wenn dein Körper im Mangel ist. Viele Frauen versuchen, ihre Gereiztheit nur „mental“ zu lösen.

Mehr Geduld.

Mehr Achtsamkeit.

Mehr Kontrolle.

Aber dein Körper spielt dabei eine viel größere Rolle, als du denkst. **Wenn du dauerhaft im Stress bist, passiert Folgendes:**

- dein Körper verbraucht mehr Magnesium
- dein Nervensystem ist schneller überreizt
- dein Energielevel sinkt
- dein Puffer wird immer kleiner

Und genau dann reichen Kleinigkeiten, um dich aus der Ruhe zu bringen. Du bist nicht zu empfindlich. Dein System ist einfach erschöpft. Dein Körper hat im wahrsten Sinne des Wortes KEINE Kraft, weil ihm Mineralien, Vitalstoffe etc. fehlen.

Und genau deshalb reicht es nicht, nur „an dir zu arbeiten“. In der heutigen Welt mit den chronisch nährstoffarmen Böden können wir die Energie durch unsere Lebensmittel schon lange nicht mehr aufnehmen. Dein Körper braucht Unterstützung.

🌟 Das kann bedeuten:

- Mineralstoffe, die dein Nervensystem stabilisieren
- Fettsäuren, die dein Gehirn versorgen
- Nährstoffe, die dir wieder Energie geben

Nicht als Druck. Nicht als „noch ein To-do“. Sondern als **Basis**, damit dein Körper überhaupt wieder runterfahren kann. Dein erster kleiner Schritt:

Frag dich nicht nur: „Was muss ich anders machen?“ Sondern: „Was fehlt meinem Körper gerade wirklich?“

Du musst nicht perfekt sein, um ruhiger zu werden.

Aber dein Körper darf aufhören, ständig im Mangel zu laufen.

## SCHRITT 5

# Unterstütze deinen Körper von innen



Dein Körper braucht Nährstoffe, um mit Stress umgehen zu können.

**Hier sind meine wichtigsten Basics für mehr Ruhe & Energie:**



### EO Mega+

Für Gehirn & Nervensystem

Hochwertige Omega-3-Fettsäuren unterstützen die normale Funktion des Gehirns, die Herzgesundheit und helfen, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren.

#### WIRKUNG



- unterstützt Konzentration
- wirkt entzündungshemmend
- stabilisiert deine Stimmung

#### ANWENDUNG



Täglich einnehmen



### PB Assist+®

Für deinen Darm

Probiotische Kapseln mit wichtigen Bakterienstämmen, die deine Darmflora unterstützen und sich positiv auf dein Immunsystem und dein Wohlbefinden auswirken.

#### WIRKUNG



- unterstützt deine Darmflora
- stärkt dein Immunsystem
- wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus

#### ANWENDUNG



Täglich oder kurweise



### VMG+®

Deine Basis für Energie

Eine umfassende Nährstoffmischung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenstoffen zur Unterstützung deiner Zellenergie und deines Alltags.

#### WIRKUNG



- unterstützt deine Zellenergie
- reduziert Erschöpfung
- stärkt deinen Alltag

#### ANWENDUNG



Täglich mit einer Mahlzeit



### PB Restore®

Für Regeneration von innen

Ein Pulver mit aktiven Kulturen und präbiotischen Fasern, das deinen Darm gezielt nährt und ihn dabei unterstützt, sich nach belastenden Phasen zu regenerieren.

#### WIRKUNG



- hilft deinem Darm, sich zu regenerieren
- unterstützt dein gesamtes System
- stärkt dich nach Stressphasen

#### ANWENDUNG



Kurweise einnehmen

♡ Kleine Unterstützung - große Wirkung. ♡



# *Zurück zu dir beginnt genau hier* Dein Weg aus dem Dauerstress

Vielleicht merkst du gerade, dass es nie darum ging, dass du „zu empfindlich“ bist. Oder dass du dich einfach mehr zusammenreißen musst.

Dein Körper hat einfach viel zu lange getragen. Und genau deshalb reagierst du heute schneller. Bist schneller gereizt. Schneller überfordert. Nicht, weil du falsch bist. Sondern, weil dein System am Limit war.

**Und genau das darf sich jetzt verändern.**

Schritt für Schritt. Nicht perfekt. Nicht von heute auf morgen. Sondern so, dass es wirklich zu deinem Leben passt.

Und genau dabei begleite ich Frauen wie dich jeden Tag.

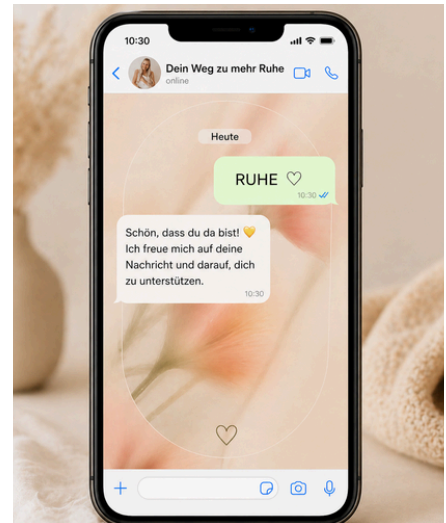


# *Du darfst wieder ruhiger werden ... und ich begleite dich, wenn du willst*

## **WhatsApp Beratung kostenlos**

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Körper mehr Unterstützung braucht, als nur „ich versuche es alleine“, dann schreib mir einfach **„RUHE“** via **WhatsApp** und wir schauen gemeinsam, was dir wirklich helfen kann.

[ZU WHATSAPP](#)



## **Bundle für Ruhe & Entspannung & Energie**



Wenn du merkst, dass dein Körper nicht nur Ruhe, sondern echte Unterstützung braucht, dann findest du hier mein empfohlenes Bundle für mehr Ruhe, Balance & Energie.

**Das Bundle kannst du direkt hierüber bestellen.**

*Hier gehts zum Bundle*



Statt 260€  
nur 195€

# Urheberrechtshinweis

© Copyright 2026

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe an Dritte – in Teilen oder als Ganzes – ist ohne vorherige, schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

## 📌 Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch wird keine Gewähr für Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit übernommen.

Die Anwendung der vorgestellten Inhalte, Tipps und Strategien erfolgt eigenverantwortlich. Für mögliche Schäden oder Nachteile, die direkt oder indirekt daraus entstehen, kann keine Haftung übernommen werden.

Für Inhalte externer Internetseiten, auf die eventuell verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich.

Veröffentlichung: April 2026

Autorin: Lisa Maria Gunzenheimer

E-Mail: [hallo@lisamariagunzenheimer.com](mailto:hallo@lisamariagunzenheimer.com)

Website: [www.lisamariagunzenheimer.com](http://www.lisamariagunzenheimer.com)