

## SeelenLiebe ❤️



**Authentisch sein – immer wieder**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Blätter an den Bäumen werden bunt und fallen. Auch die Temperaturen  
sinken tagsüber und nachts. Es wird Herbst. 🍂

So kannst du hoffentlich diese Herbsttage mit dem frischen Blätterduft  
genießen und nimmst dir ein wenig Zeit für diesen Newsletter. 🍁

**Authentisch sein. 🙏**

Die Leitung eines Seminars in Hildesheim und die Begegnung mit vielen  
Menschen im Kurs hat mich wieder einmal

über das Authentisch-Sein nachdenken lassen. 🤔

An mir selbst habe ich festgestellt, dass es anstrengend ist, wenn ich in der  
Seminarleitung einem bestimmten Bild entsprechen möchte und mich bemühe,  
besonders gut zu sein. 😓

Vielleicht kennst du das von dir selbst auch, dass du dich anstrengst, um besonders gut zu sein, eine Sache perfekt zu machen oder ein bestimmtes Bild von dir selbst aufrechtzuerhalten. 😊

Versuchst du das? Wenn ja, wirst du mit der Zeit feststellen, dass dich deine Arbeit ermüdet, dass vielleicht sogar dein Leben dich ermüdet. 🙄

👉 Wenn du authentisch bist, bist du frisch und fröhlich und strahlst Leichtigkeit aus. 😊

👉 Authentisch-Sein erleichtert dein Leben ungemein. 😊

Das bezieht sich auf alle deine Lebensbereiche: deine Familie, deinen Beruf, deinen Freundeskreis.

👉 Wenn du nur du bist, wenn du dein Sein lebst – ohne Schnörkel und Anstrengung, dann ist es leicht. Das Leben ist im Flow, und am Ende eines Seminars bist du gar nicht müde, sondern wach.

**Authentisch zu sein, erquickt deine Seele, macht dich frei  
und erfrischt deinen Geist.** 🙌

Für die kommende Woche wünsche ich dir immer wieder bewusste Augenblicke, in denen du ganz authentisch sein kannst und dein Leben so, wie es ist, genießt. ❤️

Meine nächsten Termine:

Tanzseminar  
Samstag, 25.10.25  
10.00 - 16.00 Uhr  
in meiner Heilpraxis

[Infos und Anmeldung hier](#)

**Versöhnung mit dem inneren Kind**  
Freitag, 28.11. - Sonntag, 30.11.25  
in meiner Heilpraxis

[Weitere Infos und Anmeldung hier](#)

## Spirituelle Familienaufstellungen

samstags 10-16 Uhr

in meiner Heilpraxis

[Infos, Termine und Anmeldung hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen meiner Workshops und Seminare

findest du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

