
Barbara Vogt

Spirituelle Coach, Heilerin und
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566

info@barbara-vogt.de

Seelen*Liebe* ❤️



Leinen los!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Sommerzeit ist dafür da, dass wir die Leinen losmachen!
Die Leinen, die uns mit dem Alltag verbinden, werden gelöst und wir dürfen viel freie
Zeit im Urlaub verbringen. 😊

Leinen los bedeutet für mich auch, einmal wirklich zur Ruhe zu kommen. 🧘

Und das mit der Ruhe fällt manchen Menschen nicht leicht. Wenn sie es gewohnt sind,
jeden Tag von einem Termin zum anderen zu hetzen und ein durchgetaktetes Leben zu
führen, tun sie sich schwer damit,
nichts zu tun. 🤔

Beim letzten Treffen meiner Sportgruppe sprach mich eine Frau an und sagte, sie sei in
der letzten Zeit immer so müde. 🤔

Das hatte ich auch bei mir selbst schon wahrgenommen
und es auf das Wetter geschoben.

Im Nachhinein ist mir aufgefallen, dass wir beide über die Müdigkeit negativ gesprochen haben. Beim näheren Hinspüren ist mir dann klar geworden, dass Müdigkeit oft als Schwäche gesehen wird.

Darf ich eigentlich müde sein? 🤔

Am besten nicht, weil es ja darum geht, zu funktionieren.

Erlaube es, dir müde zu sein! 🙏

Denn die Müdigkeit ist ja auch ein Zeichen und kann daher rühren, dass dein Nervensystem überlastet ist. Durch zu viel Aktivität und Druck trägst du so viel Spannung in deinem Körper, dass er danach ruft, einmal müde sein zu dürfen. 😞

👉 *Kennst du dieses Gefühl der Müdigkeit ohne eine konkrete Ursache?*

👉 *Erlebst du dich selbst dabei, deine Müdigkeit wegzuschieben und negativ zu sehen?*

Um das zu erkennen, hilft es, sich selbst zu beobachten und einmal genau hinzusehen, wann die Müdigkeit auftritt und wofür sie ein Zeichen sein könnte. 🤔

Ich finde gerade die Sommerzeit lädt dazu ein, einfach einmal nichts zu tun und die Sonne, das Licht, die Wärme, die Düfte

und die Fülle der Natur zu genießen. ☀️ 🌻

Für die kommende Woche wünsche ich dir, dass du dir die Erlaubnis geben kannst, auch mal müde zu sein. ❤️

Und ich wünsche dir, einfach nur zu SEIN. 🙏

Meine nächsten Termine:

Spirituelle Familienaufstellungen
samstags, 10 - 16 Uhr

in meiner Heilpraxis
nächster Termin: 09.08.2025

[Infos, weitere Termine und Anmeldung hier](#)

Heilabende online

Schuldgefühle

Heilabende online

Vater- und Mutterwunden

[Infos und Termine hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen der Heilabende und Familienaufstellungen findest du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

