



Newsletter Januar 2026

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu.



2025 war geprägt von vielen Ereignissen und Erlebnissen. Manche davon waren absehbar und wundervoll, manche allerdings auch unerwartet und herausfordernd. Und rückblickend oft sehr erkenntnisreich.

Die "Zeit zwischen den Jahren" gibt uns die Möglichkeit - hoffentlich - einmal zur Ruhe zu kommen, das "alte" Jahr Revue passieren zu lassen und sich auf das "neue" Jahr 2026 einzustellen.

Dankbarkeit ist eine gute Möglichkeit das Jahr 2025 abzuschließen. Dankbarkeit für die schönen Dinge, die 2025 passiert sind. Und vielleicht kannst Du ja auch die herausfordernden Themen des Jahres rückblickend mit Wohlwollen betrachten.

Überleg dir gern einmal, was Du 2025 abschließen möchtest, was Du im "alten" Jahr zurücklassen möchtest und kannst.

Alles, was Du loslassen kannst, schafft wieder Platz für Neues. Für die Dinge, auf die Du dich im kommenden Jahr fokussieren möchtest.



Ich wünsche Dir für das neue Jahr 2026 Gesundheit, Glück und Erfolg!

Ich bedanke mich für die Treue und die vielen sehr inspirierenden Kursstunden, Beratungen und Behandlungen und freue mich auf eine tolle Zeit in 2026!!!

Auf den folgenden Seiten gebe ich Dir wieder ein paar Anregungen, was Du für dich tun kannst!

Deine

Patricia





Newsletter Januar 2026

Highlights im Januar:

- Neujahrsmeditation am 01.01.2026 (kostenlos)
- Fastenwoche ab 03.01.2026 und 10.01.2026
- Kursstart für die laufenden Kurse im neuen Jahr ist der 03.01.2025
- Relax and feel good - Entspannung am Mittag - ab **Montag, 12.01.2026**
- Verlängerung der Aktion: Fußreflexzonenmassage
- **NEU:** Start der neuen Nordic Walking Grundkurse am 08./09.01.2026 bzw. 15./16.01.2026
- **NEU:** Qi Gong am Nachmittag ab 08.01.2026
- **NEU:** Yogi Teens I (für 10-13Jährige) ab 16.01.2026

Ausblick Februar:

- Bastelnachmittag zum Valentinstag am 01.02.2026
- Achtsamkeitskurs Teil 1 von 3 am 07./08.02.2026

Was gibt es Neues aus den verschiedenen Bereichen:

Neujahrsmeditation am 01.01.2026

Das "alte" Jahr abschließen und sich auf das "neue" Jahr 2026 einstellen...
Nimm an meiner kostenfreien Neujahrsmeditation teil und begrüße gemeinsam mit mir das Jahr 2026!

Mit diesem Zugangslink kommst Du zu der Meditation bei Zoom:

[https://us06web.zoom.us/j/89735198717?
pwd=LaVg68nClIEWdZ4Bjw6VqWVsRlwlmh.1](https://us06web.zoom.us/j/89735198717?pwd=LaVg68nClIEWdZ4Bjw6VqWVsRlwlmh.1)



Meeting-ID: 897 3519 8717

Kenncode: 140815



Newsletter Januar 2026

Fastenwochen im Januar

Es gibt wohl keinen besseren Start für eine Fastenwoche.

Klarheit - Reinigung - Wohlbefinden

Am **03.01.2026** ist der erste Vollmond des neuen Jahres und damit ein idealer Start für eine Fastenwoche.

Wenn es Dir jetzt, nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen, auch so geht, dass so langsam jedes Plätzchen, jeder Stollen, jedes "Festessen" einfach zu viel wird und Du dich nach etwas mehr Luft, Klarheit, Leichtigkeit und Energie sehnst, dann starte gemeinsam mit mir in die Fastenwoche.

Dich erwartet

- ein umfangreiches **Fastenskript**
- **Rezepte** für die Vorbereitungs-, Fasten- und Auftage
- **Fastenabende** für den Austausch und Infos
- **Info-Abend** für die Auftage
- 1 x **Qi Gong** und 1 x **Yoga Nidra** (Tiefenentspannung)
- **persönliche Betreuung** und auf Wunsch auch eine **WhatsApp-Gruppe** für den Austausch

Wenn Du dabei sein möchtest, dann melde dich schnell an.

Die Fastenwochen finden

vom 03. bis 10.01.2026 und vom 10. bis 17.01.2026 statt.

Die **Einführungsabende**, also die Info, wie und was zu beachten ist, finden am

29.12.2025 und 06.01.2026 statt.





Newsletter Januar 2026

Entspannung und mentales Wohlbefinden

Der Kurs

“Relax and feel good” - Entspannung am Mittag



findet zukünftig am **Montag, 13:00 - 14:00 Uhr, ab dem 12.01.2026** statt.

In diesem Kurs wirst Du verschiedene Entspannungstechniken, wie

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga Nidra
- Fantasiereisen
- Meditationen
- u.v.m.



kennenlernen und vertiefen können.

Fußreflexzonenmassage

Da der Dezember für Viele mit Terminen so ausgefüllt war, verlängere ich die **Aktion für die Fußreflexzonenmassage bis zum 31.01.2026!**

Vielleicht genau das Richtige für Dich, zur Entspannung nach den Feiertagen!

Du kannst wählen zwischen

- der klassischen Fußreflexzonenmassage
- der Fußreflexzonen-Lymphmassage
- der Fußreflexzonen-Chakrenmassage mit Stimmgabeln



Im Januar 2026 zahlst Du für die Fußreflexzonenmassage (60 Minuten) nur **30,00 €** anstatt **45,00 €** und erhältst eine Handmassage inklusive.*

*nur im genannten Zeitraum;

*nur bei einer Fußreflexzonenmassage im “Raum für Dich”, Baubergerstr. 16 A, 80992 München;

*keine Verrechnung weiterer Gutscheine möglich!



Newsletter Januar 2026

Bewegung: Nordic Walking

Nordic Walking ist eine der wenigen Sportarten, bei der über 90% aller Muskeln trainiert werden.

Ein Sport für Körper, Geist und Seele.



Die Bewegung an der frischen Luft tut rundum gut. Dazu noch die Dynamik der Gruppe und Du wirst nach kurzer Zeit die wohltuende Wirkung spüren.

Schlechtes Wetter???

Sollten wir wirklich einmal nicht trainieren können, da uns das Wetter einen Streich spielt, können die Teilnehmenden, die mögen, zu einer Qi Gong- oder Yoga-Einheit mit anschließender Entspannung in meinen Kursraum kommen.

Im Januar starten neue Grundkurse.

Die Grundkurse finden wie folgt statt:

**Donnerstag, ab 08. bzw. 15.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
(auch für Nordic Walking mit Baby!!!)**

Freitag, ab 09. bzw. 16.01.2026, 08:30 - 10:00 Uhr oder 16:00 - 17:30 Uhr.

Ein Einstieg in die Aufbaukurse / Laufgruppen Nordic Walking ist jederzeit möglich.

Nordic Walking mit Baby:



Wir starten, wie die Grundkurse, am Donnerstag.

Sollte das Wetter bei den Baby-Kursen so sein, dass wir nicht draußen trainieren können, weichen wir auch hier auf Indoor-Kurse in meinen Kursraum aus. Hier biete ich dann für die Eltern, die mögen, das Qi Gong mit Baby an.

Gerne stehe ich Dir für weitere Fragen zur Verfügung!



Newsletter Januar 2026

Bewegung: Qi Gong

Bewegte Entspannung und das Qi, die Lebensenergie, zum Fließen bringen!

Das ist Qi Gong.



Langsame, sehr bewusste Bewegungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Ein kleine Reise zu Dir, um dich zu stärken, deine Energiedepots aufzufüllen und mehr Gelassenheit im Alltag zu gewinnen.

Die Kurse finden

*****NEU***** am **Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr** und
am **Donnerstag, 15:00 - 16:00 Uhr**, ab **08.01.2026** statt.

Qi Gong mit Baby

Auch mit Baby ist Qi Gong möglich.



Das Baby genießt die Bewegung entweder in der Bauchtrage direkt bei seinen Eltern oder kann auf der Matte dabei sein.

Die ruhigen Übungen übertragen sich auf die Babys und können somit auch bei den Kleinsten Wirkung zeigen.

Qi Gong mit Baby findet

am **Dienstag, 13:00 - 14:00 Uhr**, ab **27.01.2026** statt.

Natürlich kannst Du auch an den anderen Qi Gong Kursen mit deinem Baby teilnehmen.



Newsletter Januar 2026

Bewegung: Kinderyoga und Yogi Teens I

*Spaß * Spiel * Bewegung * Körperwahrnehmung * *Selbstwahrnehmung *
Selbstregulation * Konzentration * Entspannung *

Beim Kinderyoga stehen vor allem Spaß, Spiel und Bewegung im Vordergrund. In diesen Kursen werden die Kinder spielerisch an die Yogaübungen herangeführt. Die Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen verbessern die Körper- und Selbstwahrnehmung, wirken sich positiv auf die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit sowie auf die Motorik und Beweglichkeit aus. Durch die Übungen lernen die Kinder, leichter mit stressigen Situationen umzugehen, können sich besser entspannen und schlafen ausgeglichener.

Bei den **Yoginis** (ab ca. 2,5 - ca. 5 Jahren) ist eine Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa,...) dabei.

Die **Yogi Kids** (ab ca. 5 Jahren - ca. 9 Jahren, Vor- und Grundschul Kinder) nehmen allein am Kurs teil. Natürlich kann bei Bedarf auch eine Begleitperson teilnehmen. Der Fokus auf Konzentration wird hier weiter ausgebaut.

Ab dem 03.01.2026 starten wieder die Kinderyoga-Kurse

Yoginis: Samstag, 09:30 - 10:15 Uhr
Yogi Kids: Samstag, 10:30 - 11:30 Uhr



NEU Yogi Teens I

ab Freitag, den 16.01.2026, biete ich für Kids ab ca. 10 Jahren - 13 Jahren (ab ca. 4. Klasse) einen separaten Yoga-Kurs an.

Es passiert unheimlich viel in diesem Altersbereich. Schulwechsel, persönliche Entwicklung der Kinder, hormonelle Umstellungen...

Dies zu verarbeiten ist auch eine Herausforderung für die Kids. Auch hier können die Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sehr unterstützend wirken.



Der Kurs startet am Freitag, 16.01.2026, 14:30 - 15:30 Uhr.



Newsletter Januar 2026

Bastelnachmittag zum Valentinstag

Am Sonntag, den 01.02.2026, findet unser nächster Bastelnachmittag statt.

Dieses Mal ganz unter dem Motto "Valentinstag".

Der Bastelnachmittag richtet sich an Kinder ab 2,5 Jahren, die mit einer Begleitperson zum Basteln kommen können.

Außerdem freuen wir uns auch über Erwachsene, die gerne zum Basteln kommen möchten.

Wann?: Sonntag, 01.02.2026

Uhrzeit?: 14:30 - 17:30 Uhr

Wo?: "Raum für Dich", Patricia Fritz, Baubergerstr. 16 A, 80992 München

Kosten: 7,00 € / Stunde zzgl. Materialkosten
1 Erwachsener und 1 Kind ab 2,5 Jahren
4,00 € / Stunde zzgl. Materialkosten
für Geschwisterkinder ab 2,5 Jahren
(Kinder unter 2,5 Jahren dürfen gern kostenfrei teilnehmen)
5,00 € / Stunde zzgl. Materialkosten
für 1 Erwachsenen ohne Kinder



Anmeldungen sind ab sofort bis zum 28.01.2026 möglich.

Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Auch dieses Mal werde ich wieder von Stephanie unterstützt, die ihre ganzen Erfahrungen aus ihrer jahrelangen Arbeit mit Kindern einbringt.



Newsletter Januar 2026

Achtsamkeitskurs

Im Hier und Jetzt sein...

Die Aufmerksamkeit bewusst, ohne Bewertung auf das Hier und Jetzt lenken.
Sich selbst und seinen Körper bewusst wahrnehmen.

Warum?

In unserer schnelllebigen Welt verlieren wir manchmal den Zugang zu uns selbst.

Wir reagieren nur noch, ohne auf uns, unser Bauchgefühl und unsere Bedürfnisse zu achten.



Eine achtsamere Lebensweise hilft uns, Stress abzubauen, mit Herausforderungen besser umgehen zu können, wieder in Balance mit uns selbst zu kommen.

Achtsamkeit lehrt uns emotionale Stabilität durch präsenten und fokussiertes agieren zu gewinnen sowie alle Gefühle und Gedanken wertungsfrei zuzulassen.

Du wirst deine Bedürfnisse und dein Körpergefühl besser spüren können.

Der Achtsamkeitskurs ist auf 3 Module ausgelegt.

Die Einheiten bauen aufeinander auf.

Du kannst einzelne Teile buchen oder auch gern den gesamten Kurs.

Modul 1:

Ankommen in der Achtsamkeit Samstag, 07.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr und
Sonntag, 08.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Modul 2:

Vertiefen der Achtsamkeit Samstag, 14.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr und
Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Modul 3:

Achtsamkeit im Alltag Samstag, 18.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr und
Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 66,00 € je Modul; bei gleichzeitiger Buchung aller 3 Module: 180,00 €



Newsletter Dezember 2025

Was wäre sonst noch wichtig?!?!?!

Seit Kurzem gibt es in meinem Kursraum **Internet**, so dass ich jetzt die meisten Kurse hybrid, also vor Ort im Kursraum und parallel online, anbiete!

Anmeldungen für die Kurse

Sofern kein Anmeldedatum angegeben ist bitte ich dich, dass Du dich bis 24 Stunden vor Kursstart anmeldest.

So kann ich die Kurse besser vorbereiten und planen.



Danke, dass Du bis hierher gelesen hast, dir die Zeit genommen hast und dich mit meinen neuen Infos vertraut gemacht hast.



Natürlich habe ich mir wieder Mühe gegeben.

Solltest Du jedoch einmal einen Rechtschreibfehler finden, dient dies der Auflockerung des Textes und der Verknüpfung neuer Synapsen im Gehirn ;-).



Gern kannst Du mir immer schreiben, wenn Du Vorschläge, Wünsche und Anregungen hast. Ich freue mich sehr über deine Rückmeldungen.



Nun hoffe ich, dass Dir dieser Newsletter gefällt und Du wieder einige neue Infos bekommen hast. Vielleicht ist ja etwas für dich dabei.



Ich wünsche Dir noch einen schönen Jahresausklang, bleib gesund und ich freue mich darauf, Dich bald einmal wieder zu sehen.

Viele liebe Grüße

Patricia



Patricia Fritz
EMB®-Beraterin/Coach
Ernährungs-, Mental- und
Bewegungsberaterin/Coach
Großbeerenstr. 6, 80992 München
Kurse und Beratungen:
Bauburgerstr. 16 A, 80992 München

Tel. 01794629371 o. 08912018017
info@patriciafritz.de
www.patriciafritz.de

Wenn Ihr / Sie keine weiteren Informationen per Mail erhalten möchtet / möchten – bitte kurz per Mail schreiben... Dank!