



Newsletter November 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, dass ich Euch ab sofort den Newsletter in dieser Form präsentieren kann.

In den vergangenen Newslettern hatte ich ja schon ein paar Veränderungen angedeutet. Einige von Euch wissen es auch schon...

Die von mir angebotenen Kurse finden ab sofort in meinem neuen

“Raum für Dich”

in der Baubergerstr. 16 A, 80992 München



statt.

Durch diese Raumänderung ergeben sich ein paar Änderungen im Kursplan. Ich habe dabei versucht, auch eure Wünsche mit einfließen zu lassen.

Mit diesem Newsletter erhaltet Ihr nun regelmäßig Infos zu meinen Tätigkeitsbereichen.

Für eure Übersicht findet Ihr hier nochmal alle **meine Angebote:**

- Ernährungsberatung
- Fastenurse
- Metabolic Balance (ab 01/2026)
- Vorträge
- Entspannungskurse:
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Yoga Nidra
u.v.m.
- Achtsamkeitskurse
- Fußreflexzonen- und Handmassage
- Qi Gong
- Yoga (ab 01/2026)
- Nordic Walking



Für die KLEINEN und TEEN'S:

- Kinderyoga und -entspannung
- Teens-Yoga (ab 01/2026)
- Baby-Fußreflexzonen-Massage



Für Mami's und Papi's:

- Qi Gong mit Baby
- Nordic Walking mit Baby





Newsletter November 2025

Highlights im November:

- Fastenwoche vom 06. - 14.11.2025 (Anmeldungen noch möglich)
- Bastelnachmittage für Kinder mit Eltern, Großeltern, ... am 16. und 30.11.2025
- NEU: Qi Gong mit Baby am Dienstag ab 25.11.2025
- 10er Karte Entspannung XXL
- Aktion: Fußreflexzonenmassage



Ausblick Dezember und Jahreswechsel:

- Nordic Walking "Nikolaus-Walk" am 05.12.2025
- alle Kurse finden bis einschl. 20.12.2025 statt, dann wieder ab 03.01.2026
- Weihnachtsmeditation am 25.12.2025 (kostenlos)
- Neujahrsmeditation am 01.01.2026 (kostenlos)
- Fastenwoche ab 03.01.2026



Was gibt es Neues aus den verschiedenen Bereichen:

Ernährung

Vom 06. bis zum 14.11.2025 biete ich wieder eine Fastenwoche an.
Ganz nach dem Motto "Loslassen, zur Ruhe kommen und Kraft tanken".



Fasten gibt uns immer wieder die Möglichkeit zur Innenschau. Gerade der Herbst zeigt uns ganz deutlich, wie wichtig es ist, loszulassen und zur Ruhe zu kommen, um nach einer gewissen Zeit wieder mit voller Kraft durchzustarten. Oft ist allerdings genau in dieser Zeit, mit dem Ausblick auf den Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel, eine enorme Hektik und ein Erledigungsdrang zu spüren. Genau hier ist jetzt ein Kurswechsel notwendig. Unser Immunsystem wird es uns danken und wir haben die Möglichkeit den Jahresendspurt mit mehr Kraft und Ausdauer, bei gestärktem Immunsystem zu meistern.

Was das Fasten uns noch so bringt?

Mehr dazu im nächsten Newsletter!



Newsletter November 2025

Entspannung und mentales Wohlbefinden

Durch den neuen Raum habe ich nun mehr Möglichkeiten, Kurse zu anderen Zeiten anzubieten.

In den vergangenen Wochen habe ich immer wieder in den Gruppen nach den Wünschen gefragt und versuche, sofern es geht, hier auf die Wünsche einzugehen.

Nach und nach kommen nun auch ein paar neue Kurse dazu.

Hier eine Übersicht für die laufenden Entspannungskurse ab 17.11.2025:

Montag: 19:00 - 20:00 Uhr Progressive Muskelentspannung

Dienstag: 13:00 - 14:00 Uhr Qi Gong mit Baby (ab 25.11.2025)

19:00 - 20:00 Uhr Autogenes Training

(sofern kein Kurs beim ESV stattfindet, sonst im Wechsel mit PMR am Montag)

Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr Qi Gong

Donnerstag: 19:00 - 20:00 Uhr Relax and feel good mit Yoga Nidra
(bis zum 04.12.2025 starten wir 19:45 Uhr!!!)



Die jeweiligen WhatsApp-Gruppen passe ich noch an.

Alle Karten behalten weiterhin Gültigkeit!

NEU!!!! Die 10er Karte Entspannung XXL

Mit der 10er Karte Entspannung XXL könnt Ihr ganz flexibel zwischen den Kursen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Qi Gong und Yoga (ab 01/2026) wählen.

Ihr könnt auch nur in einem Kursbereich bleiben.

Diese Karte eignet sich für alle, die einmal in die verschiedenen Entspannungstechniken "hineinschnuppern" wollen oder ihre erlernte Entspannungstechnik vertiefen möchten, je nachdem, wann und wie man Zeit hat.

Mit dieser Karte könnt Ihr 10+1 x entspannen.

Sie hat eine Gültigkeit von 6 Monaten
ab Kaufdatum und

kostet 99,00 €.



Newsletter November 2025

Fußreflexzonenmassage

Für alle, die sich so richtig intensiv entspannen wollen, die vielleicht auch den Körper in einer Fastenwoche positiv stärken möchten, empfehle ich die Fußreflexzonenmassage.

Ihr könnt wählen zwischen der

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



Unsere Füße bilden unseren Körper ab.

Gezielte Massagen bestimmter Punkte können daher positive Effekte auf bestimmte Körperbereiche haben.

Alles in Allem ist eine Fußreflexzonenmassage einfach sehr wohltuend und entspannend.



Mein Tipp!!!

Geschenkgutschein!!!



Aktion im November und Dezember!!!

Im November und Dezember 2025 zahlt Ihr für die Fußreflexzonenmassage (60 Minuten) nur 30,00 € anstatt 45,00 € und erhaltet 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 November 2025

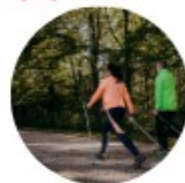
Bewegung: Nordic Walking:

Auch wenn es jetzt kühler ist und die Tage "kürzer" werden, haben wir mit dem Nordic Walking eine tolle Möglichkeit, uns an der frischen Luft zu bewegen und etwas für Körper, Geist und Seele zu tun.

In den Grundkursen nehmen wir uns für jeden Step ausreichend Zeit, damit die Bewegung dann auch richtig ausgeführt wird.

Nach dem Grundkurs empfehle ich Euch, auf jeden Fall weiter zu üben.
"Übung macht den Meister"

Dranbleiben ist auch hier das Motto und unser Körper, unsere Gesundheit wird es uns langfristig immer wieder danken.



Es gibt wenig Sportarten, bei denen so viele Muskeln (nämlich über 90%) trainiert werden, wie beim Nordic Walking.

Noch dazu könnt Ihr diese Sportart das ganze Jahr über ausüben und benötigt wenig Equipment.

Daher empfehle ich Euch nach dem Grundkurs die Nord Walking Laufgruppe. Auch hier sind meine Adlernaugen immer auf die Technik gerichtet, so dass kleine Korrekturen in der Ausübungen direkt erfolgen können.

Nordic Walking mit Baby: Für alle Mamis und Papis!!!

Hier vereinen sich Kuschelmomente, Bewegung an der frischen Luft und Training in einem.

Das Baby schläft in den meisten Fällen ganz ruhig in der Trage, während die Eltern nebenbei walken. Probiert es aus!!!

Nordic Walking mit Baby könnt Ihr in den laufenden Gruppen ausüben.



Eine separate Nordic Walking mit Baby Gruppe wird es ab 20.11.2025 geben.

Donnerstags: 10:30 - 12:00 Uhr

- nur bei entsprechendem Wetter

- bei schlechtem Wetter: Qi Gong mit Baby :-)



Newsletter November 2025

Bewegung: Qi Gong:

Qi Gong = bewegte Entspannung

Hier vereinen sich Bewegung und Ruhe.
Zu sich kommen. Innenschau. Achtsamkeit.



Die Lebensenergie zum fließen bringen.

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Tradition und wird mittlerweile weltweit praktiziert.

Ziel ist es hier, das Qi, die Lebensenergie zum fließen zu bringen und dadurch Blockaden zu beseitigen.

Regelmäßiges Ausüben von Qi Gong hält körperlich, geistig und seelisch fit.
Auch hier wird unser Immunsystem gestärkt.

Und viele glauben meist nicht, wie effektiv diese langsamen und bedachten Übungen sein können, bis sie es einmal selbst probiert haben.

Qi Gong ab 19.11.2025 immer Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr.

Qi Gong mit Baby:

Auch hier ist das Baby in der Bauchtrage dabei und profitiert gleich mit von der Lebensenergie, die nicht nur die Mama / den Papa umgibt, sondern auch euer Kind. Ruhe, Ausgeglichenheit und Genuss inklusive.

Qi Gong mit Baby ab 25.11.2025, 13:00 - 14:00 Uhr





Newsletter November 2025

Bastelnachmittage für Kinder und Eltern, Großeltern, ...:

Am **16.11.2025** und am **30.11.2025** biete ich Bastelnachmittage für Euch an.

Bei Plätzchen und Kinderpunsch könnt Ihr euch schon mal auf den Advent und die Weihnachtszeit einstellen.

Ich werde an diesen Tagen von Stephanie unterstützt, die langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern mitbringt.

Wir haben für Euch schon eine kleine Ideenauswahl vorbereitet.

Alle Infos dazu findet Ihr im Flyer, der ebenfalls diese Tage versendet wird.

WICHTIG!!!!

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Bitte meldet Euch per Mail (info@patriciafritz.de) oder per Whats App (01794629371) an.

Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.



Bastelnachmittag im "Raum für Dich"

Ich freue mich sehr, dass ich Euch nun in meinem neuen Raum einen Bastelnachmittag anbieten kann.

Dieses Mal ganz zum Thema der bevorstehenden Advents- und Weihnachtszeit.

Gibt es für Euch für Euch anfertigen möchtest, Geschenke für die liebe Verwandtschaft basteln möchtest oder euch einfach inspirieren lassen wollt.

Basteln für Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa... Unterstützung werde ich an diesem Tag von Stephanie, die ihre eigenen Erfahrungen aus einer langjähriger Tätigkeit mit Kindern bei Plätzchen und Kinderpunsch

Wann: 16.11.2025 und 30.11.2025

Zeit: 14:30 Uhr - 17:30 Uhr

Kosten: 7,90 € / Stunde zzgl. Materialkosten
1 Erwachsener und 1 Kind ab 2,5 Jahren
4,90 € / Stunde zzgl. Materialkosten
für Geschwisterkinder ab 2,5 Jahren
(unter einer 2,5 Jahren Jaren gerne beachten!)
Anmeldung: bis 12.11.2025 (1. Termin) bzw. 28.11.2025 (2. Termin)
Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldung vergeben

Wir freuen uns auf Euch!

Patricia und Stephanie



Newsletter November 2025

Was wäre sonst noch wichtig?!?!?!?

Ich bedanke mich auf diesem Weg nochmals ganz herzlich für Eure, teils jahrelange, Treue!!!

Ich freue mich jedes Mal auf die Kurse und Treffen mit Euch.



Durch den Raumwechsel gab es in den letzten Wochen viel Bewegung, der Kursplan steht noch nicht 100%ig, allerdings wird es so langsam...Step by Step!

Feiertage - Geschenke - Gutscheine

Wie oft sucht Ihr nach dem passenden Geschenk???
Überlegt und sucht und überlegt, ob das passt?



Verschenkt doch einmal "Wohlbefinden und Lebensfreude"!

Mit einem Gutschein von mir kann sich der Beschenkte entweder selbst aussuchen, welchen Kurs er/sie besuchen möchte oder, ob er/sie eine Beratung wünscht. Oder Ihr verschenkt direkt einen bestimmten Kurs. Alles ist möglich.

Mit einem Gutschein liegt man immer richtig!

Hybridkurse

Sobald ich auch im neuen Raum über einen Internetanschluss verfüge, können wieder alle Entspannungs- und Qi Gong-Kurse parallel online angeboten werden.





Newsletter November 2025

Ich bedanke mich, dass Ihr bis hierher gelesen habt und Euch mit meinen neuen Infos vertraut gemacht habt.



Wie immer habe ich mir Mühe gegeben. Solltet Ihr jedoch einmal einen Rechtschreibfehler finden, dient dies der Auflockerung des Textes und der Verknüpfung neuer Synapsen im Gehirn ;-).



Gern könnt Ihr mir immer schreiben, wenn Ihr Vorschläge, Wünsche und Anregungen habt.

Ich freue mich sehr über eure Rückmeldungen.



Nun hoffe ich, dass Euch der Newsletter in dieser Form gefällt. Dieses Mal gab es viele organisatorische Infos.



Ich wünsche Euch noch eine schöne Zeit, bleibt gesund und ich freue mich darauf, Euch 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:
Baugergerstr. 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.... Danke!