



Newsletter Dezember 2025

Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht mehr lange und das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu.

Während ich diese Zeilen schreibe, fahre ich gerade mit dem Zug durch eine herrlich verschneite Landschaft, irgendwo zwischen Erfurt und Nürnberg. Die Sonne scheint und es sieht einfach unbeschreiblich toll aus. Absolute Vorweihnachtsstimmung :-).

Ich bin jedes Jahr erstaunt, wie schnell die Zeit vergeht.

Und ich habe den Eindruck, je älter ich werde, umso schneller vergeht die Zeit 😊 .

Die eigentlich so besinnliche und ruhige Vorweihnachtszeit gerät manchmal sehr schnell ins totale Gegenteil.

- Plätzchen backen; Geschenke besorgen, basteln, verpacken
- alles feierlich schmücken
- Was essen wir an den Feiertagen? Und an welchem Feiertag sind wir wo und wann?
- Weihnachtsfeier hier, Jahresendessen da, Countdown im Job
- und, und, und.....



Umso wichtiger ist es, sich in dieser Zeit auch ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen!!!

Du weißt ja: Zeit hat man nicht - Zeit nimmt man sich!!!



Nämlich für die Dinge, die **DIR** wichtig sind!

Und dabei solltest Du dich, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ganz oben auf die Liste setzen. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, das ist reine Selbstfürsorge.

Wenn dein Akku leer ist, wenn dein Glas leer ist, dann kannst Du auch nichts mehr weitergeben. Nämlich an die Menschen, für die Du eigentlich sorgen möchtest und für die anderen Dinge, die dir wichtig sind.

Also nutze diese besinnliche Zeit ganz bewusst auch für **DICH**!!!

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





Newsletter Dezember 2025

## Highlights im Dezember und zum Jahreswechsel:

- **NEU:** Relax and feel good - Entspannung am Mittag ab 03.12.2025
- Nordic Walking "Nikolaus-Walk" am 05.12.2025 in der Aubinger Lohe
- 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 und 10.01.2026
- **Aktion:** Fußreflexzonenmassage



## Ausblick Januar:

- **NEU:** Yoga Teens I (für 10-13-Jährige) ab 16.01.2026
- **NEU:** Qi Gong am Nachmittag ab 08.01.2026

## Was gibt es Neues aus den verschiedenen Bereichen:



### Ernährung - Fasten



Oft werde ich gefragt, was "Fasten" eigentlich bringen soll und warum man regelmäßig fasten sollte.

Fasten bedeutet "Verzicht".

Während einer Fastenwoche verzichten wir bewusst auf bestimmte Nahrungs- und auf Genussmittel.

Zusätzlich entlasten und entgiften wir unseren Körper und können wieder zu unserem inneren Gleichgewicht finden.

Du lernst den Geschmack der Lebensmittel wieder neu kennen und auch die Portionsgrößen werden unter die Lupe genommen.

Viele staunen in den Fastenwochen, wie wenig sie eigentlich benötigen, um satt zu werden.





Newsletter Dezember 2025

Fasten kurbelt unseren Stoffwechsel an, da der Zellreinigungsprozess (Autophagie) durch die fehlende / geringere Verdauungsleistung besser ablaufen kann. Das heißt, unsere körpereigene Müllabfuhr kann ungehindert und gründlich arbeiten.

Neben den körperlichen Vorteilen kann Fasten zu mehr Wohlbefinden, geistiger Klarheit und einer Verbesserung der mentalen Verfassung führen.

Außerdem ist unser Organismus evolutionär bedingt auf Fastenphasen und Verzicht eingestellt.

Permanentes essen und snacken lässt unsere Verdauung nie zur Ruhe kommen. Somit kann auch unser Zellreinigungsprozess nur eingeschränkt stattfinden.

Stress, Druck und Belastungen können uns zusätzlich schwächen.

Nur ein paar Tage Fasten können unser Allgemeinbefinden und unser Immunsystem stärken.

Da sich gerade nach den Feiertagen eine Entlastung unseres Organismus anbietet, starten wir gleich am **03.01.2026** mit der **ersten Fastenwoche**.

Und am **10.01.2026** schließt sich eine **weitere Fastenwoche** an.

Die **Fasteneinführung**, also die Info, was, wie und warum in der Fastenwoche passiert, habe ich für den **29.12.2025** und den **06.01.2026** geplant.

**Zusätzlich** gibt es in jeder Fastenwoche eine Stunde **Qi Gong** - bewegte Entspannung - und eine Stunde **Yoga Nidra** - Tiefenentspannung -, um die Bewegung und das mentale Wohlbefinden zu steigern. Natürlich alles freiwillig ;-).

Ihr könnt zwischen dem **Basenfasten** (leckere basische Gerichte) und dem **„strengen“ Fasten** (Fastensuppe, Säfte, Tees) wählen.

Wenn Du dir unklar bist, ob Fasten für dich geeignet ist oder bei bestimmten gesundheitlichen Themen überhaupt möglich ist, besprechen wir das gern persönlich.

Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung!!!



## Fasten nach den Feiertagen

ONLINE-Fasten 03. - 10.01.2026  
10. - 17.01.2026

Einführungsabende am 29.12.2025 und 06.01.2026

### Basenfasten oder strenges Fasten

#### Dich erwartet:

- ein umfangreiches Fastenskript
- **Rezepte** für die Vorbereitungs-, Fasten- und Auftage
- ein Einführungsabend (inkl. Aufzeichnung)
- ein Fastenabend für den Austausch und Ernährungsinfos
- ein Infoabend zu den Auftagen
- 1x Qi Gong und 1x Yoga Nidra
- **persönliche Betreuung** und auf Wunsch eine WhatsApp-Gruppe für den Austausch



**Wie und Wo?:** ONLINE an deinem Wohlfühlort

**Kosten:** 99 Euro pro Person

**Mindestteilnehmer:** 5

**Infos und Anmeldung:**  
[www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht/](http://www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht/)





Newsletter Dezember 2025

## Entspannung und mentales Wohlbefinden

Auf vielfachen Wunsch wird es weitere Entspannungskurse, auch mittags und nachmittags, geben.

Jetzt im Dezember starte ich mit dem Kurs

### **“Relax and feel good”**



**am Mittwoch, 13:00 - 14:00 Uhr, ab dem 03.12.2025.**

Dieser Kurs findet vorerst nur in Präsenz statt, sobald das Internet in meinem Raum verfügbar ist, auch wieder hybrid.

In diesem Kurs wirst Du verschiedene Entspannungstechniken, wie

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



kennenlernen und vertiefen können.

## **AKTION!!! im Dezember 2025**

Im Dezember zahlst Du lediglich 5,00 €/Einheit dieser Kursreihe.

Anschließend kannst Du dich für die 10er Karte “Entspannung XXL” entscheiden, die zusätzlich für alle weiteren Entspannungskurse und das Qi Gong gilt.

Die Karte umfasst 10 + 1 Kurseinheiten und gilt 6 Monate ab Kaufdatum.

Kosten der Karte: 99,00 €



Newsletter Dezember 2025

## Weihnachts- und Neujahrsmeditation

Damit Du zu den Feiertagen auch etwas Ruhe und Zeit für dich hast, nimm an meiner Weihnachts- und Neujahrsmeditation teil!

Dieses Angebot ist kostenfrei und findet ausschließlich online statt (ich bin ja auch im Urlaub ;-)).

**Weihnachtsmediation:  
am 25.12.2025  
10:30 - 11:00 Uhr**



**Neujahrsmeditation:  
am 01.01.2026  
10:30 - 11:00 Uhr**

Mit diesem Zugangslink kommst Du zu den Meditationen bei Zoom:

[https://us06web.zoom.us/j/89735198717?  
pwd=LaVg68nClIEWdZ4Bjw6VqWVsRlw1mh.1](https://us06web.zoom.us/j/89735198717?pwd=LaVg68nClIEWdZ4Bjw6VqWVsRlw1mh.1)

Meeting-ID: 897 3519 8717  
Kenncode: 140815

Ich freue mich sehr, wenn wir uns gemeinsam etwas "Me Time" gönnen werden.





Newsletter Dezember 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.

Du kannst 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 Dezember!!!**

**Im Dezember 2025 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!



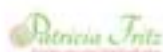
## Bewegung: Nordic Walking

Am 05.12.2025 findet für dieses Jahr der letzte Ausflug statt.

Dieses Mal gehts in die Aubinger Lohe.

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Ich freue mich auf Euch!!!!



### Nordic Walking in der Aubinger Lohe

**Wann:** Freitag, 05.12.2025 (Ausflugstermin: 12.12.2025)

**Treffpunkt:** 09:45 Uhr S-Bahnhof Lockhausen  
(Lockhauser Strasse)

**Anreise:** individuell  
mit dem Bus (Linie Busch, ca. 30 Minuten Fahrt),  
der S-Bahn oder dem Auto  
(Parkplatz gibt es am S-Bahnhof Lockhausen, P4)

**Dauer:** ca. 1:30 bis 2:00 Stunden/Minuten  
(je nach Teilnehmerzahl und Kondition sowie mit Trinkpausen)

**Kosten:** 15 € / Person

**Voraussetzungen:**  
leichte Strecke,  
geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene  
sowie für Nordic-Walker/-innen mit Baby

**Was braucht Ihr:**

- Spaß und Freude an Nordic Walking bzw. walken
- fleischlos zum Trinken!!!
- evtl. kleinen Snack für zwischendurch
- dem Wetter entsprechende Kleidung
- Nordic Walking Stöcke (zuerst ausprobieren, wenn Sie noch nicht haben)
- festes Schuhwerk (evtl. Walkingstiefel)
- GUTE LAUNE!!!

Gernie können sich auch Walker/-innen - die ohne Stöcke  
wilkommen wählen - anmelden!

**Mindestteilnehmer: 5**

Patricia Fritz → Großbarringerstraße 6 → 80339 München  
Tel: 089-4602271 → www.patriciafritz.de → info@patriciafritz.de



### Nordic Walking in der Aubinger Lohe

**Beschreibung:**

Wir treffen uns vor dem S-Bahnhof Lockhausen, bei der  
Lockhauser Strasse.

Auf der Rückseite des S-Bahnhofes erreichen wir nach ein  
paar Schritten bereits die Aubinger Lohe.  
Unser Weg führt uns an Wiesen vorbei direkt in die Aubinger  
Lohe.

Wir walken zum Teufelsberg und genießen die Aussicht.  
Die leichten Steigungen und Gefälle sind problemlos zu  
meistern.

Viele kleine, verschlungen, aber sehr gut zu walkende Wege  
bestimmen unsere Runde.

Die Runde können wir je nach Luft, Laune und Kondition  
beliebig variieren.

Wir beenden die Nordic Walking Runde wieder am S-Bahnhof  
Lockhausen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Nordic Walking  
Runde im Landgasthof Deutsche Eiche ausklingen zu lassen.

München einmal anders - abseits von Menschenmassen, der  
stöhlichen Hektik und den lauten Geräuschen.

**Hinweis:**

Die Nordic Walking Einheit wird auf eigenes Risiko und auf  
eigene Gefahr der Teilnehmer durchgeführt.

Die **Anmeldung** kann ab sofort per Mail bzw. über meine  
Homepage erfolgen.

(Anmeldung - Patricia Fritz Ernährung und Wohlbefinden München)

Ich freue mich über eure Anmeldung!

Wir werden sicher viel Spaß haben!

Herzliche Grüße  
Patricia Fritz



Patricia Fritz → Großbarringerstraße 6 → 80339 München  
Tel: 089-4602271 → www.patriciafritz.de → info@patriciafritz.de



Newsletter Dezember 2025

## Was wäre sonst noch wichtig?!?!?!

Leider kann ich Dir die Kurse aktuell entweder nur online oder nur in Präsenz anbieten.

Das Internet in meinem Raum steht noch nicht zur Verfügung.  
Sobald sich da etwas ändert halte ich dich auf dem Laufenden.

Danke für dein Verständnis!!!!



## Feiertage - Geschenke - Gutscheine

Wie oft suchst Du nach dem passenden Geschenk???  
Überlegst und suchst und überlegst, ob das passt?



Verschenk 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 Du verschenkst direkt einen bestimmten Kurs.  
Alles ist möglich.

Mit einem Gutschein liegt man immer richtig!



Newsletter Dezember 2025

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 eine schöne Adventszeit, 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  
Großbeerstr. 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 möchten / möchten – bitte kurz per Mail schreiben... Danke!

Patricia Fritz → Großbeerstr. 6 | 80992 München  
Tel. 0179-4629371 | www.patriciafritz.de | info@patriciafritz.de

Dieser Newsletter wurde mit Canva erstellt.  
Bildnachweis: Canva und persönliche Fotos von P. Fritz