



Newsletter Februar 2026

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe sehr, dass Du einen guten Start in das Jahr 2026 hattest.

Hast Du dir etwas für das Jahr 2026 vorgenommen?

Und, was ist mit deinen guten Vorsätzen?

Der sogenannte „Quitters Day“ fällt meist auf den zweiten Freitag im Januar.

Die meisten Vorsätze werden bereits nach zwei bis vier Wochen aufgegeben, und nur etwa 8 % der Menschen setzen ihre Ziele langfristig um.

Wie sieht es bei Dir aus? Bist Du noch dabei?

Und... zack - der Januar 2026 ist auch schon wieder Geschichte.

So schnell vergeht die Zeit.

Der Februar ist für mich immer ein „Mini-Monat“.

28 (manchmal 29) Kalendertage und oft auch Faschingsferien, daher ist der Februar gefühlt schon vorbei, bevor er richtig gestartet ist.

Es ist, wie es ist, und so ist es gut!!!

Genieße jeden Tag und mach das Beste daraus.

Auf den folgenden Seiten bekommst Du einen kleinen Einblick, wie ich dich vielleicht bei der Umsetzung deiner guten Vorsätzen unterstützen kann.

Deine

Patricia





Newsletter Februar 2026

## Highlights im Februar:

- Kurs- und Beratungspause vom 14.02. - 22.02.2026
- **NEU:** Qi Gong am Donnerstag Nachmittag
- **NEU:** Qi Gong mit Baby am Dienstag Mittag
- **NEU:** Yogi Teens I (für 10-13Jährige) am Freitag Nachmittag

## Ausblick März:

- Bastelnachmittag "Ostern" am 08. und 21.03.2026
- Achtsamkeitskurs Teil 1 von 3 am 14./15.03.2026
- Fastenwoche "Die Fastenzeit genießen" 06. - 13.03.2026

Was gibt es Neues aus den verschiedenen Bereichen:

## EMB®-Beratung - was kann das?

Wie Du ja vielleicht weißt bin ich EMB®-Beraterin/-Coach.  
Aber was bedeutet das eigentlich?

EMB-Berater steht für Ernährungs-, Mental- und BewegungsberaterIn.

Oft steht jeweils nur 1 Teil dieses "Paketes" im Fokus.

Die Klienten möchten sich in Ernährungsfragen beraten lassen oder suchen Techniken, um für stressige Herausforderungen gewappnet zu sein oder suchen eine Bewegungsmöglichkeit.

Allerdings kann EMB®-Beratung noch viel mehr!!!





## Newsletter Februar 2026

Vielleicht hast Du manchmal das Gefühl, dass etwas NICHT PASST, Du dich UNWOHL FÜHLST, UNZUFRIEDEN bist, mit dir selbst und allem um dich herum. Du bist einfach nicht mehr in deiner Balance.

Warum auch immer...

Das können persönliche / familiäre Veränderungen sein, große Herausforderungen in Job, Familie und Freizeit oder auch Dinge, die dich auf Grund der globalen Berichterstattungen beschäftigen.

Dies alles kann dazu führen, dass Du aus deiner Balance gerätst und Du spürst, dass Du etwas verändern solltest.

Genau da setzt die EMB®-Beratung an.

In einem ca. 20minütigen, kostenfreien, Vorgespräch (persönlich, telefonisch, online) schauen wir, ob ich dich mit meiner Beratung unterstützen kann.

Im Anschluss besprechen wir gemeinsam, welche Veränderungen dich wieder in deine Balance bringen können.

Dies kann den Bereich deiner Ernährungsgewohnheiten umfassen, deiner mentalen Ausgeglichenheit oder auch deine Bewegungsgewohnheiten.

Step by Step tasten wir uns heran.

Und ja, dies ist sehr individuell. Und das ist auch gut so. Denn jeder von uns steht anderen Herausforderungen gegenüber.

Solltest Du dich angesprochen fühlen, dann melde dich gern bei mir und wir schauen gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt.





Newsletter Februar 2026

## Fastenwoche im März

Am 18.02.2026 ist Aschermittwoch und damit beginnt die Fastenzeit vor Ostern.

Mittlerweile gibt es so viele Challenges, wie Dry January, keine Süßigkeiten bis..., kein Fleisch bis..., kein ??? bis....

Was auch immer dir gefällt und dir guttut. Mach es!!!

Ich kann dir auf jeden Fall empfehlen, gerade im Hinblick auf den bevorstehenden Frühling, nicht nur deine Wohnung oder dein Haus zu putzen, sondern auch dein KÖRPERHAUS zu pflegen und zu reinigen.

Und dafür eignet sich diese Zeit ganz besonders.

Klarheit - Reinigung - Wohlbefinden

Am 01.03.2026 findet eine Fasteneinführung statt, in der ich dir genau erkläre, wie so eine Fastenwoche abläuft.

Natürlich berate ich dich gerne im Vorfeld, ob Fasten überhaupt für dich geeignet ist.

Was erwartet Dich in einer Fastenwoche?:



- 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 an.

**Die Fastenwoche findet vom 06. bis 13.03.2026 statt.**

Weitere Fastenwochen in 2026 finden statt:

05.06. - 12.06.2026

06.11. - 13.11.2026

27.11. - 04.12.2026



Newsletter Februar 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 Februar 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.

Die Kinderyoga-Kurse finden statt:

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



### \*\*\*NEU\*\*\* Yogi Teens I

am **Freitag** 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, 14:30 - 15:30 Uhr.**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Auch hier gibt es 5er- und 10er Zeitkarten.



Newsletter Februar 2026

## **Bastelnachmittag "OSTERN"**

Am **Sonntag, den 08.03.2026** und **Samstag, den 21.03.2026**, findet unser nächster Bastelnachmittag statt.

Dieses Mal ganz unter dem Motto **"OSTERN"**.

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, 08.03..2026 und Samstag, 21.03.2026

**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 **04.03. bzw. 18.03.2026** 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 Februar 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.

Die Termine haben sich aus organisatorischen Gründen etwas verändert:

<u>Modul 1: Ankommen in der Achtsamkeit</u>	Samstag, 14.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
<u>Modul 2: Vertiefen der Achtsamkeit</u>	Samstag, 18.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
<u>Modul 3: Achtsamkeit im Alltag</u>	Samstag, 16.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr Sonntag, 17.05.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

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



Newsletter Februar 2026



### Was wäre sonst noch wichtig?!?!?

#### 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 möchten / möchten – bitte kurz per Mail schreiben... Danke!