

MEDITATION & NATUR

WORKBOOK



radio.alex

Wichtige Links:

radio.alex: www.radio-alex.de



campus | radio.alex: campus.radio-alex.de



Newsletter:

steadyhq.com/de/alex-schmitt/newsletter/sign_up



Mitgliedschaft: www.radio-alex.de/mitgliedschaft



Willkommen

zu Deinem Jahr mit
Meditation und Natur!



Schön, dass Du hier bist und Dich auf diese Reise einlässt.

Dieses Workbook ist Dein Begleiter durchs Jahr – eine Einladung, innezuhalten, durchzuatmen und Deine Verbindung zur Natur und zu Dir selbst zu stärken.

Jeden Monat findest Du neue Inhalte, die Dir dabei helfen, Meditation und Achtsamkeit Schritt für Schritt in Deinen Alltag zu integrieren.

Du kannst Deine Fortschritte festhalten, Deine Gedanken reflektieren und Inspiration für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Meditation und Natur bedeuten für mich Ruhe und ein Gefühl des Eingebundenseins – und genau das möchte ich auch Dir näherbringen.

Nutze die Übungen, lass Dich auf die Reflexionsfragen ein und entdecke, was diese Reise für Dich bereithält.

Die Inhalte werden monatlich auf [campus](#) | [radio.alex](#) freigeschaltet.

Schau also regelmäßig vorbei, um Dir den nächsten Abschnitt herunterzuladen.

Mach es Dir gemütlich, schnapp Dir einen Stift und starte mit dem ersten Kapitel im Januar. Du kannst aber auch gerne zu jedem anderen Zeitpunkt einsteigen.

Dieses Jahr gehört Dir – lass uns gemeinsam beginnen!

Herzliche Grüße,

Alexander Schmitt