



Nicole Kollarsch

## Weihnachtsaktion Adventskalender & Rauh Nächte

### Achtsam durch den Advent: 24 Tage für dich Adventskalender für Erwachsene

Nimm dir eine Auszeit vom vorweihnachtlichen Trubel und schenke dir selbst oder einem lieben Menschen 24 Momente der Ruhe und Besinnung. Der Adventskalender „Achtsam durch den Advent“ begleitet dich durch die Adventszeit mit täglichen Affirmationen und Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, die Hektik hinter sich zu lassen und den Moment zu genießen.

Das Set besteht aus 24 liebevoll gestalteten Karten, einer Schnur, Klammern und einem Holzständer, der die Karten jeden Tag aufs Neue in den Fokus rückt. Jede Karte enthält inspirierende Affirmationen und Achtsamkeitsübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Ob morgens beim Frühstück oder abends vor dem Schlafengehen, die kleinen Rituale fördern dein Wohlbefinden, deine Selbstwahrnehmung und schenken dir inmitten der stressigen Weihnachtsvorbereitungen wertvolle Zeit für dich selbst.

Der Adventskalender lädt dich täglich dazu ein, einen Moment der Ruhe zu finden, bewusst durchzuatmen und die kleinen, kostbaren Augenblicke des Alltags wahrzunehmen – dein Weg zu mehr Entspannung und innerer Ausgeglichenheit in der Vorweihnachtszeit.



#### Inhalt

- 24 hochwertige Karten mit Affirmationen und Achtsamkeitsübungen
- 24 Umschläge mit Aufklebern
- Schnur und Klammern zum Aufhängen
- Holzständer für die Tageskarte

**Preis: 24,95 €**

Vorzugspreis bei Bestellung bis zum 31.10.2024.  
Ab dem 01.11.2024 - 28,00 € zzgl. 5,90 € Versand



Nicole Kollarsch

## Dein Achtsamkeitsadvent: 24 magische Momente für Kinder Adventskalender für Kinder von 6-10 Jahren

Dieser Adventskalender schenkt Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren jeden Tag eine kleine Auszeit zum Durchatmen, Staunen und Entspannen. „Dein Achtsamkeits-Advent“ lädt dazu ein 24 magische Momente zu erleben, die auf sanfte Weise Achtsamkeit und Selbstliebe fördern.

Der Kalender besteht aus einem liebevoll gestalteten Kartenset, einer Schnur, kleinen Holzklammern und einem Holzständer – perfekt um jeden Tag eine neue Karte aufzustellen. Auf den Karten finden sich stärkende Affirmationen und Achtsamkeitsübungen, die den Kindern helfen im oft stressigen Alltag zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Jeder Tag wird so zu einem kleinen Ritual, bei dem sich Kinder Zeit für sich selbst nehmen und spielerisch ihre innere Balance stärken. Die Übungen fördern das Körperbewusstsein, die Konzentration und eine positive Selbstwahrnehmung.

Ein wunderschönes Ritual, das nicht nur für Ruhe und Gelassenheit sorgt, sondern auch die Vorfreude auf Weihnachten verstärkt.

Ein Adventskalender voller Inspiration, der dein Kind dabei begleitet, seine innere Stärke zu entdecken und eine besinnliche Vorweihnachtszeit zu erleben. Schenke deinem Kind die Möglichkeit jeden Tag einen Moment der Ruhe und Achtsamkeit zu genießen – für eine magische Adventszeit voller Selbstvertrauen und Freude.



### Inhalt

- 24 hochwertige Karten mit Affirmationen und Achtsamkeitsübungen
- 24 Umschläge mit Aufklebern
- Schnur und Klammern zum Aufhängen
- Holzständer für die Tageskarte

**Preis: 24,95 €**

Vorzugspreis bei Bestellung bis zum 31.10.2024.  
Ab dem 01.11.2024 - 28,00 € zzgl. 5,90 € Versand



Nicole Kollarsch

Rauhnächte des Friedens: Verbinde dich mit deinem inneren Licht

Tauche ein in die Welt der Rauhnächte und finde innere Ruhe durch achtsame Rituale, Selbstfürsorge und spirituelle Verbindung.

Entdecke die magische Kraft der Rauhnächte und finde in dieser besonderen Zeit tiefe innere Ruhe, spirituelle Verbindung und Balance. Dieses einzigartige Set vereint kraftvolle Rituale, Achtsamkeits- und Atemübungen, die dich dabei unterstützen, dein Nervensystem zu regulieren, Stress loszulassen und deine spirituelle Reise zu vertiefen.

Das Set umfasst ein Karten mit täglichen Ritualen, in die die Regulationsübungen integriert sind. Karten mit Affirmationen, die dich durch die Rauhnächte begleiten, Videos mit achtsamen Anleitungen für alle Rituale, damit du sicher durch diese transformative Zeit navigieren kannst. Jede Übung hat das Ziel, dich mit deinem inneren Licht zu verbinden, Altes loszulassen und dich für die Fülle und Liebe des Universums zu öffnen.

Dieses Set ist dein kraftvoller Begleiter, um die Rauhnächte bewusst zu erleben, in die Stille einzutauchen, Altes loszulassen und dich für die heilende Energie des Neuanfangs zu öffnen.



#### Inhalt

- Kartendeck: 13 Karten mit Anleitungen zu den täglichen Ritualen, die dich unterstützen dein Nervensystem zu regulieren und 13 Karten mit positiven Affirmationen, die dich auf die spirituelle Kraft der Rauhnächte auszurichten und deine innere Reise vertiefen
- Video-Anleitungen: Jedes Ritual wird von mir in leicht verständlichen Videos angeleitet, um dich sicher und achtsam durch deine Praxis zu begleiten.
- weiterer Inhalt: Notizzettel für Wünscherritual, Holzständer, Notizbuch, Begleitheft

**Sichere dir jetzt deine Vorbestellung!**  
**Versand startet am 02.12.2024.**

**Preis: 39,95 €**

Vorzugspreis bei Bestellung bis zum 31.10.2024.  
Ab dem 01.11.2024 - 44,95 € zzgl. 5,90 € Versand



Nicole Kollarsch

**Adventskalender für Erwachsene**

Der Adventskalender lädt dich täglich dazu ein, einen Moment der Ruhe zu finden, bewusst durchzuatmen und die kleinen, kostbaren Augenblicke des Alltags wahrzunehmen – dein Weg zu mehr Entspannung und innerer Ausgeglichenheit in der Vorweihnachtszeit.

Einzelpreis bis 31.10.2024                      **24,95 €**                      Menge .....

---

**Adventskalender für Kinder**

Ein Adventskalender voller Inspiration, der dein Kind dabei begleitet, seine innere Stärke zu entdecken und eine besinnliche Vorweihnachtszeit zu erleben. Schenke deinem Kind die Möglichkeit jeden Tag einen Moment der Ruhe und Achtsamkeit zu genießen – für eine magische Adventszeit voller Selbstvertrauen und Freude.

Einzelpreis bis 31.10.2024                      **24,95 €**                      Menge .....

---

**Raunacht Set**

Dieses Set ist dein kraftvoller Begleiter, um die Raunächte bewusst zu erleben, in die Stille einzutauchen, Altes loszulassen und dich für die heilende Energie des Neuanfangs zu öffnen.

Einzelpreis bis 31.10.2024                      **39,95 €**                      Menge .....

---

**zzgl. Verpackungs- und Versandkosten von 5,90 €**

**Kontaktdaten**

Name, Vorname\* .....

Strasse\* .....

PLZ\* ..... Ort\* .....

Mobil\* ..... Email\* .....

**Rechnungsinweis:**

Nach Eingang deiner Bestellung erhältst du innerhalb 48 Stunden eine Eingangsbestätigung. Diese erhält deine Rechnung mit deiner getätigten Bestellung zzgl. der Versandkosten. Die Rechnung ist per Vorkasse fällig. Der Versand erfolgt dann ca. 10 Tage nach Zahlungseingang automatisch.

Die Anmelde- und Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und verstanden.

Die Richtlinie zum Datenschutz habe ich gelesen und unterschrieben.

.....  
Datum / Unterschrift



Nicole Kollarsch

## **Erklärung zur Datenverarbeitung im ruheraum coburg/ Praxis für ganzheitliche Psycho- & Traumatherapie**

Im Rahmen unserer Angebote, erheben wir von Klienten Daten zu Ihrer Person.  
Diese Daten werden entsprechend der datenschutzrechtlichen Vorgabe behandelt.

Mit nachfolgenden Informationen können Sie sich einen Überblick verschaffen, welche Daten erhoben werden und wie wir damit verfahren.

Für den Datenschutz im ruheraum coburg / Praxis für ganzheitliche Psycho- & Traumatherapie verantwortlich ist:

Nicole Kollarsch  
Kronacher Straße 35  
96472 Rödental

Art der erhobenen Daten:

Wir erheben, speichern, nutzen personenbezogene Daten:

- von Interessenten und Klienten, ebenso von Bevollmächtigten der Klienten und Erziehungsberechtigten  
folgende Daten:

Klientendaten, persönliche Angaben (Name, Adresse, Geburtsdatum, eMail, Arbeitgeber, Schule/Kindergarten, Versicherungsdaten ...)

Zwecke der Datenverarbeitung und Rechtsgrundlage für die Verarbeitung

- Erfüllung eines Vertrages oder Durchführung von vorvertraglicher Maßnahmen
- Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DS-GVO
- Art. 6 Abs. 1 Buchst. c DS-GVO

Empfänger der Daten:

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Wir behandeln Ihre Daten streng vertraulich.

Dauer der Datenspeicherung bzw. Löschfrist:

Die Daten der Klientenakte werden gemäß § 630 f Abs. 3 BGB für mindestens 10 Jahre nach Abschluss des Kontaktes gespeichert.

Kontaktaufnahme:

Kontaktaufnahme kann per WhatsApp / Facebook-Nachrichten / Email / Telefon / SMS erfolgen. (Bitte streichen Sie durch, was Sie nicht wünschen!)

Bitte beachten Sie, dass Daten nur zu dem o. a. Zweck verarbeitet werden. Sollten die von Ihnen erhobenen personenbezogenen Daten für einen anderen Zweck weiterverarbeitet werden, informieren wir Sie hierüber gesondert und teilen Ihnen diese Zweckänderung mit.

Ebenso haben Sie Betroffenenrechte nach der DS-GVO. Diese können Sie in Anspruch nehmen.

Nachzulesen unter [www.dsgvo-gesetze.de](http://www.dsgvo-gesetze.de)

Unsere aktuelle Datenschutzversion finden Sie unter: [www.ruheraum-coburg.de/datenschutz](http://www.ruheraum-coburg.de/datenschutz)