

BACH TO LIFE

DAS MAGAZIN ZUM ONLINE-RETREAT

FIND YOUR BALANCE

Wie du nach den Strapazen dieser herausfordernden Zeit wieder zur Balance findest und zu deiner inneren Mitte zurückkehren kannst

EMPOWER YOUR EMOTIONS

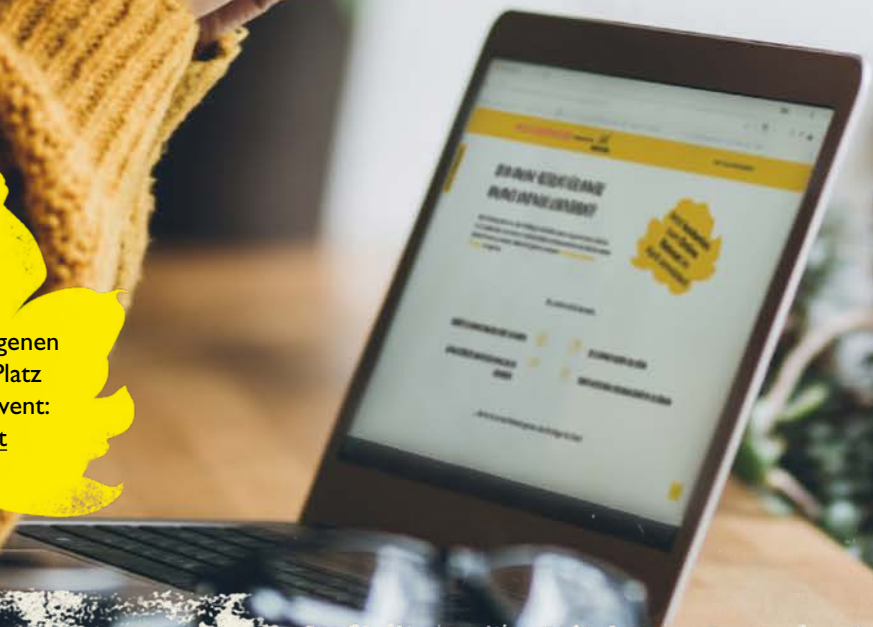
Die eigenen Emotionen zulassen und auf die innere Stimme vertrauen – nur so kannst du deine Lebenskraft vollkommen ausschöpfen!

LESS STRESS & SLEEP WELL

Lasse Stress und Hektik im Alltag hinter dir und lerne, deine Gedanken ruhen zu lassen

**KOSTENLOS
ANMELDEN!**

In 4 Wochen zurück zu deiner eigenen Mitte – sichere dir jetzt einen Platz in unserem exklusiven Online-Event:
www.wunderweib.de/retreat



MIT NEUER KRAFT FÜR 2021

Seit längerem steht für viele Menschen alles auf dem Kopf und noch immer ist unser tägliches Leben durchzogen von Ungewissheit und Ängsten. Kein Wunder, dass unser emotionales Gleichgewicht jetzt besonders leicht außer Balance geraten kann.

Wir können die Zeiten des Umbruchs aber auch als Chance begreifen und dafür nutzen, frischen Wind in unser Leben zu bringen. Deshalb sagen wir mit dem Magazin zum Online-Retreat: „Back to Life!“ Auf diesen Seiten stellen wir dir unser „Bach to Life“ Retreat vor – einen Online-Monat für innere Balance, weniger Stress, besseren Schlaf, mehr Power sowie Tipps unserer Speaker des Retreats, wie du mit Unterstützung der Bachblüten zurück zu deiner inneren Mitte findest.

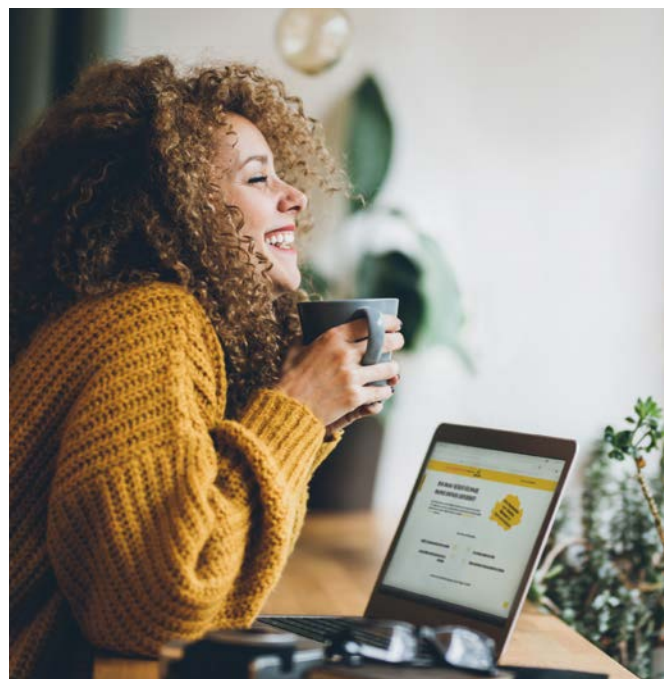
KATJA HESS UND DANIELA BATISTA DOS SANTOS, UNSERE BEIDEN MODERATORINNEN, WERDEN DICH GEMEINSAM DURCH DAS RETREAT FÜHREN UND DICH AUF DEINER REISE ZUR INNEREN BALANCE BEGLEITEN.



Die Bachblüten-Expertin Katja teilt ihr umfangreiches Bachblüten-Wissen und unterstützt dich dabei, die passende Blüte für deine individuellen Bedürfnisse und inneren Prozesse zu finden:
www.die-bachblueten-expertin.de
 Hotline: +49 (0) 171 - 2845 313
 Mo.: 10.00–11.00 und 19.00–20.00 Uhr,
 do.: 8.00–10.00 Uhr



Daniela ist Podcasterin, Poetin und Female Empowerment Mentorin. In ihrem Wonderwomen Circle findet jedes Thema einen Wochenabschluss – hier ist Raum für Austausch und gegenseitige Inspiration:
www.daniela-batista-dos-santos.com
 Instagram: @dani.batistadossantos



DEIN ONLINE-RETREAT

Für alle, die die letzte Zeit als besonders herausfordernd empfunden haben, präsentieren Bach RESCURA® und die Original Bach®-Blüten gemeinsam mit WUNDERWEIB das Bach to Life Retreat. Den gesamten April über könnt ihr an bereichernden Online-Vorträgen und Workshops rund um die Themen innere Balance, Stressmanagement, Schlaf und Lebenskraft teilnehmen. Eine Reihe von bekannten Speakerinnen und Speakern liefert euch spannende Insights, die auch nach dem Retreat weiter abrufbar sind.

Zeitaufwand: individuell, ca. 2 Stunden pro Woche + Live-Sessions

- Erfahre wertvollen Input von bekannten Coaches, Autorinnen und Autoren
- Entdecke das System der Original Bach®-Blüten und wie du sie richtig anwendest

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN UNTER:

www.wunderweib.de/retreat

WOCHE 1 FIND YOUR BALANCE

Nach all den Herausforderungen des letzten Jahres wieder zur inneren Mitte zurückkehren. Wir wollen mit den anstrengenden und vielleicht sogar beängstigenden Themen der vergangenen Zeit abschließen und wieder zur Balance finden.

WOCHE 2 LESS STRESS

Das Empfinden von Stress ist zwar subjektiv, dennoch gibt es typische Situationen, die häufig in Stress ausarten. Wie du diese Phasen stressfreier meisterst und dir Raum für Pausen und Ruhe schaffst, erfährst du im Retreat.

WOCHE 3 SLEEP WELL

Gesunder Schlaf ist wichtig, das wissen wir alle! Aber was, wenn man abends einfach nicht zur Ruhe kommt? Lerne Tipps und Methoden für einen achtsamen und entspannten Abend und finde dadurch leichter in den Schlaf!

WOCHE 4 EMPOWER YOUR EMOTIONS

Gefühle zu unterdrücken kann ganz schön viel Energie kosten. Dabei können wir aus unseren Emotionen wahnsinnig viel Kraft schöpfen, wenn wir lernen, auf unser Bauchgefühl zu hören und unserer inneren Stimme zu vertrauen.

GUT ZU WISSEN



RESCUE WURDE
RESCURA

Neuer Name

Aus Bach RESCUE® wurde im vergangenen Jahr Bach RESCURA®. Außer einem neuen Markennamen bleibt jedoch alles beim Alten: Die originalen Rezepturen und Zusammensetzungen sind nach wie vor unverändert – und das seit mittlerweile über 90 Jahren.

Die Corona-Pandemie sorgt für mehr Stress:

57%

der deutschen Frauen geben an, gestresster zu sein als vor der Krise.

Quelle: Forsa-Umfrage „Corona 2020“ im Auftrag der Techniker Krankenkasse vom 13. bis 26. Mai 2020 unter 1.000 Personen



135

JAHRE EDWARD BACH

Schon früh war der Engländer Edward Bach davon überzeugt, dass wir Menschen sowohl unseren Körper, aber vor allem auch unseren Geist pflegen müssen, um gesund zu bleiben. So erforschte er zeitlebens, wie das emotionale Gleichgewicht durch die Anwendung von Bachblüten optimal unterstützt werden kann. Lass dich bei Facebook inspirieren: [@BachOriginalDE](https://www.facebook.com/BachOriginalDE)

TIPP AUS DER APOTHEKE

Häufiges Desinfizieren der Hände beansprucht die Haut enorm. Wir haben Fachapothekerin Lisa Schirmer nach Tipps zur Hautpflege gefragt:



Lisa Schirmer ist Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie in der Arnburg Apotheke in Frankfurt

- Regelmäßiges Händewaschen und -desinfizieren ist aktuell wichtiger denn je. Dabei wird allerdings die Haut strapaziert und der natürliche Säureschutzmantel angegriffen. Die Folgen: Austrocknung und rissige Haut.
- Daher sollte beim Waschen auf milde und hautschonende, pH-hautneutrale Seife zurückgegriffen werden.

- Für die Pflege beanspruchter und gestresster Haut eignet sich die Bach RESCURA® Creme. Sie unterstützt die Haut beim Schutz vor Umwelteinflüssen und Stressfaktoren.

MINDFUL mothering

BEWUSST
MAMA SEIN

Mindfulness und Mama-Alltag, geht das? Schau doch mal bei [@mamapsychologie](https://www.facebook.com/mamapsychologie) vorbei. Isabel ist Psychologin, selbst Mama von drei Kindern und unterstützt Mamas dabei, Mutterschaft bewusst zu erleben und mehr Achtsamkeit ins Familienleben zu integrieren. Die passende App zu ihrem Coaching-Programm MINDFULmothering geht voraussichtlich im April online!

FIND YOUR BALANCE

DIE EIGENEN WÜNSCHE UND ZIELE ERKENNEN, UM INNERE BALANCE ZU FINDEN

Im Lauf unseres Lebens sind wir immer wieder Belastungen ausgesetzt – Probleme in der Beziehung, bei der Arbeit oder die hohe Erwartungshaltung an uns selbst. Einschneidende Krisen, aber auch tägliche Herausforderungen können uns aus dem emotionalen Gleichgewicht bringen. Um wieder zur eigenen Balance zurückzufinden, braucht es viel Achtsamkeit und ein Zuwenden zu den eigenen Emotionen und Bedürfnissen. Diese Tipps können auf dem Weg zur inneren Mitte helfen:

KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

Die mentale und körperliche Gesundheit sind unmittelbar miteinander verbunden. Sich um sich selbst zu kümmern, hat deshalb auch immer einen positiven Effekt auf das emotionale Wohlbefinden. Gerade in aufwühlenden Zeiten ist es wichtig, für Bewegung, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung zu sorgen. Außerdem solltest du nicht vergessen, genügend zu trinken!

GEGENSEITIGE INSPIRATION UND UNTERSTÜTZUNG

Sich mit den eigenen Gefühlen zu beschäftigen, kann mitunter beängstigend sein. Wir raten deshalb, den Weg der Persönlichkeitsentwicklung nicht allein zu gehen! Ob zusammen mit der besten Freundin oder mit professioneller Unterstützung – gemeinsam sind wir immer stärker. Genau deshalb hat Podcas-

terin und Female Empowerment Mentorin Daniela Batista dos Santos The Circle of Wonderwomen gegründet. Dort kommen Frauen zusammen, um sich gegenseitig zu inspirieren und voneinander zu lernen – sie können dabei authentisch und verletzlich sein. Im Bach to Life Retreat kannst du Teil eines exklusiven Wonderwoman Circles sein. Hier kannst du herausfinden, wie andere Frauen und auch du es schaffen können, in Balance zu bleiben.

“

What happens in the circle, stays in the circle.

Daniela Batista dos Santos

BACHBLÜTEN-BOOST AUF DEM WEG DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Auf dem Weg zu innerer Balance kannst du auch auf natürliche Blütenessenzen zurückgreifen – die Original Bach®-Blüten sind ein sanfter Begleiter auf der Suche nach Ausgeglichenheit. Edward Bach erkannte bereits in den 1930er Jahren das positive Potenzial der Bachblüten für die Persönlichkeitsentwicklung. Er definierte 38 Gemütszustände und entwickelte auf Basis dieser Gefühle korrespondierende Bachblütenessenzen. Die Blüte Wild Oat unterstützt beispielsweise die Selbstfindung, indem sie dabei

helfen kann, sich seiner Ziele und Wünsche bewusst zu werden. So kann die eigene Kraft voll ausgeschöpft werden und der Blick in die Zukunft wird klarer. Die Blütenessenzen können einzeln oder in einer individuellen Mischung unterstützend eingenommen werden, um die eigenen Gefühle zu verstehen und zur inneren Mitte zurückzukehren. Weitere Infos gibt es unter www.bach-blueten.de.

KARDAMOM TAHIN COOKIES

Good food - good mood! Diese Kardamom Tahin Cookies sind nicht nur lecker, sondern dank der Rezeptur auch supergesund. Noch mehr Food-Inspiration gibt's im Retreat: Dort zeigen Josephine und Jasmin, wie sie easy und schnell ein leckeres Schoko Tahin zaubern.



Die Gründerinnen von Prana up your Life, Josephine und Jasmin, sind Podcasterinnen, Coaches und Buchautorinnen. Mit einer Kombination aus Achtsamkeit, Ayurveda und Mindful Eating bringen sie mehr Energie und Leichtigkeit in dein Leben: www.pranapupyourlife.de

ZUTATEN

- ½ Tasse feine Haferflocken
- ½ Tasse Tahin (Sesamuss)
- 2 ½ Tassen sehr weiche, entsteinte Datteln (z. B. Medjool-Datteln)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Kardamompulver
- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kardamomkapseln zermahlen und Schale entfernen.
3. Im Mixer alle Zutaten zerkleinern, ggf. etwas Wasser hinzufügen, bis ein dicker Teig entsteht. Daraus ca. 12 Kekse mit einer Dicke von maximal 0,5 cm formen und mit der Gabel leicht platt drücken.
4. Im Ofen 10–15 Minuten backen, bis die Kekse leicht goldbraun sind.
5. Abkühlen lassen und genießen.



Zusatz: einfach ein paar Tropfen der Original Bach®-Blüte Centaury in den Teig geben. Sie steht für Willensstärke und Selbstbestimmung.

EMPOWER YOUR EMOTIONS

WIE DU IN EINER ACHTSAMEN BALANCE BLEIBST UND EMOTIONALE STÄRKE AUFBAUST

Manchmal nehmen unsere Gefühle überhand, dann wird es schwer, selbstbestimmt und klar zu handeln. Doch mit der Verbindung zu unserem Heartset und einem gesunden Mindset können wir alles erreichen, was wir wirklich wollen. Gastautor und Retreat-Speaker **Chris Bloom** zeigt auf, wie es gelingt, die eigenen Emotionen aufmerksam, aber objektiv zu beobachten und so die Verantwortung über das eigene Fühlen und Handeln zurückzuerlangen:

„Hand aufs Herz! Das Leben kann uns sehr schnell überfordern, wenn wir nicht in unserer Mitte sind: Familie, Kinder, Job oder Partnerschaft. Wir wünschen uns immer eine Konstante im Leben – sobald wir allerdings denken, dass es jetzt gerade gut läuft, entgleitet uns die Situation oder es holt uns eine alte Geschichte ein. Die Eltern, die alles besser wissen als wir, oder unsere Partner, die zu spät kommen oder nicht an uns denken. Das kann uns schnell

aus der Bahn werfen, wenn wir nicht in unserer Balance sind. In diesen Momenten lassen wir uns meist von unseren Emotionen leiten, anstatt einen kühlen Kopf und erst einmal die Mitte zu bewahren.

BEOBSACHTE DEINE GEFÜHLE

Anstatt aus Wut, Angst oder Trauer zu reagieren, können wir lernen, wie wir mit diesen Triggern umgehen können. Denn letztendlich sind wir nicht unsere Gefühle, sondern wir sind Beobachtende unserer Gefühle. So wie das Meer Wellen hat, so kannst du die Emotionen in dir wahrnehmen und beobachten. Wellen kommen und gehen. Manche Welle ist weniger groß als die andere. Jede Welle ist ein wenig anders. Genauso ist es mit unseren Gefühlen. Du bist nicht dein Gefühl, du betrachtest dein Gefühl. Hier ist das Geheimnis: Anstatt dich mit deinem Gefühl zu identifizieren, schau dir achtsam – wie eine Wissenschaftlerin oder ein Wissenschaftler – das Gefühl an, was es mit dir macht bzw. was es dir sagen will. Ergo: Es ist nicht die Emotion an sich, die dich aus der Bahn wirft, sondern was du mit der Emotion verbindest.

VERBINDE DICH MIT DEINEN EMOTIONEN

Insbesondere Partnerschaften und Beziehungen sind unser größter Spiegel. Als Kind haben wir von der Mutter gelernt, was Bindung bedeutet, und projizieren diese Bindungsmuster unterbewusst auf unsere Partner. Oft ärgern wir uns über Eigenschaften des Partners, aber eigentlich bedeutet das nur, dass eigene Triggerpunkte gedrückt werden. Jetzt weißt du auch vielleicht, warum das folgende Sprichwort existiert: „Er/Sie verhält sich wie ein kleines Kind!“ Geh raus aus der Opferhaltung und übernimm Verantwortung für deine Gefühle, deine Einstellungen, deine Werte und deine Handlungen. Hier findet das Leben statt! Wir bauen emotionale Gesundheit und Stärke auf, indem wir uns mit unseren Emotionen verbinden und diese als achtsame Wissenschaftler willkommen heißen.“



Chris ist unser Key-Speaker für **Woche 4** unseres **Bach to Life Retreats** mit dem Thema „Empower your emotions“

Autor, Speaker, Podcaster und Beziehungs-Coach Chris Bloom hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit seiner Formel „HEARTset over Mindset“ Menschen dabei zu helfen, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu kreieren. Mehr Infos dazu gibt es unter: www.chrisbloom.de

Möchtest du mehr über innere Balance und emotionale Stärke erfahren?

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN UNTER:

www.wunderweib.de/retreat

LESS STRESS

Gerade in anstrengenden Phasen, großen und auch kleinen Krisen, ist es wichtig, Momente der Ruhe zu finden, in sich hineinzuhören und sich an die eigene Lebenskraft zu erinnern, die in uns allen steckt. Nur wer sich selbst Gutes tut und seine mentale Gesundheit pflegt, kann auch körperlich fit bleiben und so die Herausforderungen des Alltags bewältigen.

Um Stress entgegenzuwirken, sollten wir uns vor allem bewusst machen, welche Ursachen hinter dem Gefühl von Stress stecken, die letztlich zu innerer Unruhe und schlechtem Schlaf führen können. Je nachdem, welchen Ursprung Emotionen haben, gibt es ganz unterschiedliche Strategien, die dir dabei helfen können, zu deiner inneren Kraft zurückzukehren.

BEWUSST DIGITAL KONSUMIEREN
Susan Fengler von Suelovesnyc.com kennt die Tücken eines stressigen Alltags. Sie ist seit 2011 als Bloggerin online unterwegs und hat sich besonders in den letzten Jahren auf das Thema Stress fo-

kussiert. Konstantes Checken der News und ständige Erreichbarkeit gehören heute häufig dazu. Dieses „Always-on“ kann extrem belastend sein und Stress auslösen. Als zertifizierte Trainerin für Stressmanagement rät sie deshalb in ihrem Online-Kurs „Less Stress“ (Teil des Bach to Life Retreats), auf die eigenen Stressmuster zu achten, Pausen als echte Pausen wahrzunehmen sowie das eigene Smartphone-Verhalten zu überdenken.

“
Ständige Erreichbarkeit ist einer der größten Stressfaktoren unserer Zeit.

Susan Fengler

MENTAL LOAD BEI MÜTTERN
Besonders Mütter haben oft einen extrem durchgetakteten Alltag. Häufig müssen sie nicht nur ihre eigenen Termine und Aufgaben im Blick behalten, sondern auch die der anderen Familienmitglieder. „Mental Load“ nennt sich dieses Phänomen, bei dem vor allem Frauen für die ganze Familie alles im Kopf behalten müssen. Beim Jonglieren mit all der Verantwortung bleibt allerdings die Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Psychologin Isabel Huttarsch erklärt, wie wichtig es ist, dass Mütter sich nicht selbst vergessen, und gibt dir Tipps an die Hand, wie das gelingt: „Die wertvollste Ressource für deine Mutterschaft bist du selbst.“

APOTHEKENVIEW: INTERVIEW MIT LISA SCHIRMER

Viele Kunden fragen in der Apotheke nach Rat, weil sie sich angespannt fühlen und auf der Suche nach Unterstützung sind. Als Fachapothekerin kennt Lisa Schirmer sich mit den Ursachen und Folgen von Stress aus:

Erschöpfung und Stress sind weit verbreitet – was sind die häufigsten Ursachen? Alle inneren und äußeren Reize, die im Körper eine Stressreaktion hervorrufen, bezeichnet man als Stressfaktoren. Oft lösen äußere Umstände, wie Konflikte am Arbeitsplatz, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie oder auch die ständige Erreich-

barkeit Stress aus. Aber auch innere Probleme können Stressreaktionen hervorrufen – beispielsweise der eigene Leistungsanspruch oder Zukunftsängste.

Welche Folgen kann akuter oder dauerhafter Stress haben? Akuter Stress kann zwar kurzfristig leistungsfähiger machen, danach folgt allerdings meist Erschöpfung. Besonders problematisch ist dauerhafter Stress – dieser kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben: die Schwächung des Immunsystems, Migräne oder Rückenschmerzen und Verspannungen. Häufig treten infolge von Stress auch Probleme beim Ein- und Durchschlafen auf.

Woher weiß ich, welches Mittel in meiner Situation am besten hilft? Zunächst sollten die individuellen Stressfaktoren identifiziert werden. So kann die Problematik bei ihrem Ursprung angegangen und dem Stress langfristig entgegen gewirkt werden. Zur kurzfristigen Erleichterung können Entspannungstechniken wie Yoga- und Atemübungen helfen. Außerdem empfiehlt sich zur Unterstützung die Einnahme von sanften Beruhigungsmitteln mit natürlicher Rezeptur – besonders dann, wenn Schlafprobleme hinzukommen und die nächtliche Erholung ausbleibt. Für die Auswahl eines Mittels sollte die Beratung in der Apotheke in Anspruch genommen werden.

BACH RESCURA® ALS BEGLEITER IM ALLTAG

In herausfordernden Situationen kann das positive Potenzial der bekannten Original Bach®-Blütenmischung Bach RESCURA® dazu beitragen, das emotionale Wohlbefinden wiederherzustellen und gelassen durch den hektischen Alltag zu kommen. Weitere Infos unter www.bachrescura.de



Foto: iStock *Quelle: TK-Studie „Schlaf gut, Deutschland“, 2017.

SLEEP WELL

Oft neigen Menschen in schwierigen Zeiten und Stresssituationen dazu, in ein Karussell aus negativen Gedanken zu steigen. Besonders am Abend, wenn die Beschäftigungen und Ablenkungen des Tages wegfallen, nehmen unsere Sorgen besonders viel Raum ein und belastende Gedankenschleifen führen häufig zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen. Für die Regeneration und das Wohlbefinden ist ausreichend Schlaf allerdings unerlässlich.*



Auch die Bach RESCURA® NIGHT Tropfen können dabei unterstützen, den Geist zu beruhigen und leichter in den Schlaf zu finden – Bach RESCURA® NIGHT ist eine Kombination aus der Original Bach®-Blütenmischung RESCURA® und der Bachblüte White Chestnut. Das positive Potenzial von White Chestnut ist die Gedankenstille, daher wird sie gerne verwendet, wenn sich die Gedanken immer um dasselbe drehen.

Entspannungsmethoden wie Journaling, Yin-Yoga oder geführte Meditation können dabei helfen, mit dem Tag abzuschließen. Retreat-Speakerin, Schauspielerin und Synchronsprecherin Sarah Alles widmet sich in ihrem Projekt „Klarträumer“ der Bedeutung luzider Träume, die erholsamen Schlaf voraussetzen. Außerdem leiht sie einem wirkungsvollen Meditations-Podcast – der Power Pause – ihre Stimme. Eine entspannende Einschlafmeditation von ihr gibt es auf www.wunderweib.de/retreat.

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN UNTER:
www.wunderweib.de/retreat

MEINE SELFCARE-ROUTINE FÜR EINEN ENTSPANNTEN ABEND

- Zur Einstimmung gebe ich gerne beruhigendes, ätherisches Bio-Lavendelöl in einen Duftbrunnen oder einen Diffuser – so kann ich viel schneller entspannen. Als Alternative dazu könnt ihr auch ein wenig Basisöl mit dem ätherischen Öl vermischen und auf den Nacken, die Schläfen und die Handgelenke auftragen.
- Da ich berufsbedingt fast täglich Make-up trage, ist eine gründliche Gesichtsreinigung für mich das A und O.
- Besonders wohltuend finde ich eine leichte Gesichtsmassage mit einem Edelsteinroller. Das regt die Durchblutung an und entspannt die Haut ungemain.
- Zum Abschluss trage ich noch eine Maske auf, die über Nacht einwirken kann. Kleiner Tipp: Für den extra Beauty-Boost ein paar Tropfen der Schönheits- und Reinigungsblüte Crab Apple hinzugeben.



Caterina ist TV-Moderatorin, Selbstliebe-Coach, Schauspielerin, Podcasterin, Plus-Size-Expertin, Stylistin und Speakerin, also eine echte Powerfrau, die für Selbstliebe und Körperakzeptanz steht: www.caterina-pogorzelski.de



RESCURA®

Hält dich in Balance



**Aus RESCUE
wurde RESCURA**
Sonst änderte sich nichts.

Das Original bleibt Original.

Die Original Bach®-Blütenmischung – bewährt seit 90 Jahren.

www.bachrescura.de



BachRescuraDeutschland