

## Gelassen und bewusst durch Winter und Weihnachtszeit

### Wie du in einer lauten Welt innere Stille findest – und mit neuer Kraft ins neue Jahr gehst

#### Kennst du das?

Ein langes Jahr liegt hinter dir. Vieles ist geschehen – im Außen wie im Inneren. Und nun naht die Weihnachtszeit. Mit ihr nicht nur festliche Erwartungen, sondern oft auch:

- erhöhte Arbeitsbelastung
- soziale Verpflichtungen
- ständige Reizüberflutung
- Konsumdruck
- und mehr Trubel als im restlichen Jahr

Was eigentlich als „die stillste Zeit des Jahres“ gedacht war, wird für viele zu einer Phase von Hektik, Erschöpfung – und am Ende vielleicht sogar Krankheit.

#### Der Winter – was er eigentlich für uns sein könnte



Unsere Vorfahren lebten über Jahrtausende im Einklang mit den Rhythmen der Natur. Der Winter war eine Zeit des Rückzugs, der Stille, der Einkehr. Es wurde weniger gearbeitet, mehr geruht. Man sammelte sich. Verdaut das Erlebte. In der Dunkelheit entstand Raum – für Regeneration und für innere Klärung.

Heute leben wir anders. Wir ignorieren diese über Jahrtausende tief in uns verankerten und immer noch sinnvollen Rhythmen. Doch das befreit uns nicht von ihren Wirkungen.

Im Gegenteil: Viele von uns spüren Unruhe, Anspannung, emotionale Gereiztheit, Erschöpfung. Wir verlieren das Gespür für uns selbst – und für das, was diese Zeit uns eigentlich schenken will.

#### Die gute Nachricht: Du kannst dich entscheiden

Auch wenn du die Welt da draußen nicht anhalten kannst – du kannst bewusst wählen: Willst du weitermachen wie bisher? Oder willst du dir Zeit nehmen, um bei dir selbst anzukommen?

Denn wenn wir dem natürlichen Rhythmus wieder Raum geben, werden wir belohnt: mit mehr innerer Ruhe, Klarheit, Vitalität – und einem gesünderen, kraftvolleren Start ins neue Jahr.

## Zwei Angebote für dich und zwei Weihnachtsgeschenke:

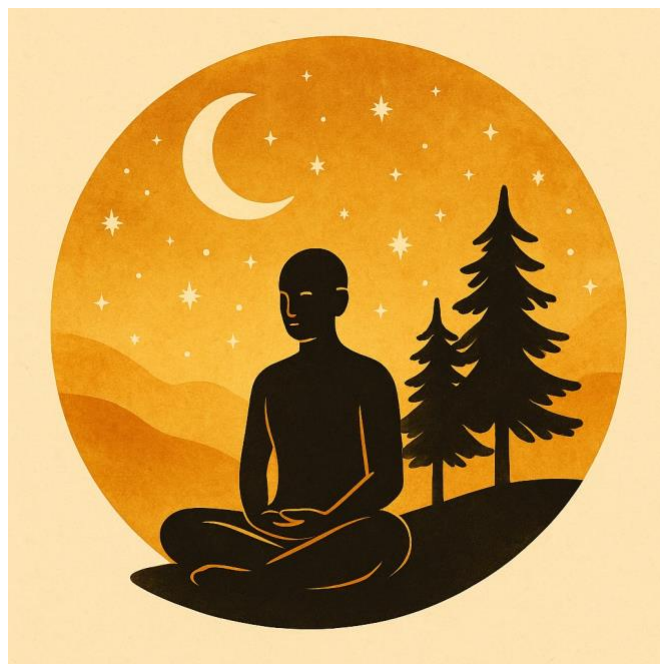
Gerade in dieser fordernden Zeit ist es nicht leicht, bei sich selbst zu bleiben. Der Rhythmus in der Gesellschaft verleitet uns nur allzu leicht einfach weiter zu machen wie bisher.

Deshalb habe ich zwei besondere Angebote entwickelt, die dich in dieser Zeit unterstützen können:

- **Die „Tage der Stille“** – einzeln buchbare Nachmittags-Workshops, um immer im Winter wieder innerlich richtig zur Ruhe zu kommen, tief durchzuatmen und sich zu regenerieren.
- **Der Kurs „Gelassen und bewusst durch die Weihnachtszeit“** – ein Kurs der dich durch die Vorweihnachtszeit begleitet und dich dabei unterstützt ruhig, gelassen, bewusst und zentriert durch diese Zeit zu gehen.

Und weil es mir ein Anliegen ist, dass Menschen gerade jetzt Räume der inneren Ruhe finden, bekommst du von mir **zwei Weihnachtsgeschenke:**

👉 **Eines davon könnte sogar bedeuten,  
dass du einen ganzen Workshop geschenkt bekommst!**  
**Lies weiter, um mehr zu erfahren...**



## Online-Kurs: Gelassen und bewusst durch die Weihnachtszeit

***Dein wöchentlicher Ruhepol für die Vorweihnachtszeit – entschleunigend, zentrierend, stärkend.***

Dieser Kurs begleitet dich Woche für Woche in der Vorweihnachtszeit dabei:

- am Ende der Arbeitswoche den Stress bewusst hinter dir zu lassen, damit das Wochenende wirklich erholsam wird
- dein Nervensystem richtig zu beruhigen und nachhaltig zu entlasten
- deine Energien zu balancieren und zur inneren Mitte zurückzufinden
- dich bewusst auf die Qualität der Vorweihnachtszeit und des Winters auszurichten

Jede Einheit kombiniert seit Jahrhunderten bewährte Methoden aus dem **Neidan Gong**, wie: einfache, ruhige Bewegungen, Atemarbeit, stille Meditation im Sitzen und Liegen, innere Achtsamkeit und Naturbeobachtung, Übungen aus dem Teeweg und kurze, kurze thematische Impulse und Reflexionen deines Alltags.

**Das Motto ist dabei: Weniger ist mehr und tiefer!**

### Der Kurs ist ideal für dich, wenn du...

- In der Vorweihnachtszeit einen regelmäßigen Rahmen suchst, um zur Ruhe zu kommen und damit klarer, bewusster und entspannter durch diese Zeit zu gehen und erst gar keinen größeren Stress aufkommen zu lassen
- Deine Weihnachtszeit und das Jahresende bewusst aus der Stille heraus gestalten willst – innerlich ausgerichtet statt gehetzt
- Bewusst und systematisch die stille Qualität des Winters stärker in dein Leben integrieren möchtest

### Was du brauchst:

- Für die Dauer des Kurses Ruhe und Zeit für dich
- Eine Möglichkeit Übungen im Liegen und Sitz durchzuführen, bequeme Kleidung, einen guten Tee
- Etwas zu schreiben

### Kursinfos im Überblick

- **Zeit & Ort:** Freitags, 18:00–19:30 Uhr, online via Zoom oder später als Aufzeichnung
- **Daten:** 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12. und 19.12.2025

## Tage der Stille (Online-Workshops)

### Tiefe Ruhe. Neue Kraft. Ein Nachmittag nur für dich.

Die „Tage der Stille“ sind einzeln buchbare Nachmittage, um inmitten der dunklen Jahreszeit ganz bewusst zur Ruhe zu kommen.

Einfach dabei sein, mitmachen, wirklich abschalten – ohne Druck und ohne Komplexität.

Durch das längere Format entsteht eine besonders **tiefe Wirkung**: Du kannst aus deinem Alltag innerlich aussteigen, richtig zur Ruhe kommen, regenerieren und neue Kraft und Klarheit gewinnen.

### Der Kurs ist ideal für dich, wenn du...

- nach Inseln der Ruhe, Entspannung und von echter Erholung in der Vorweihnachtszeit und im Winter suchst
- still, geerdet und mit dir verbunden durchs Jahresende gehen möchtest
- bewusst die Qualität von Entspannung und Innenschau im Winter kultivieren möchtest

Die Inhalte stammen aus folgenden Bereichen: Einfache Bewegungsübungen aus Taiji und Neidan Gong mit Scherpunkt auf innerer Stille, Atemübungen, Stille Meditation im Liegen und Sitzen, Selbstmassage, Teeweg & Naturwahrnehmung

### Was du brauchst:

- Für die Dauer des Kurses Ruhe und Zeit für dich
- Eine Möglichkeit Übungen im Liegen und Sitz durchzuführen, bequeme Kleidung, einen guten Tee
- Etwas zu schreiben

### Kursinfos im Überblick

- **Zeit & Ort:** Samstags, 15:00–18:30 Uhr, online via Zoom oder später als Aufzeichnung
- **Daten:** 15.11.2025, 13.12.2025, 10.01.2026, 07.02.2026, 07.03.2026

## Preise und Weihnachtsgeschenke 😊:

### Kurs „Gelassen und bewusst durch die Weihnachtszeit“ (6 x 90 Min):

🎁 Mein **Weihnachtsgeschenk** für dich: Du erhältst den Kurs anstatt zum normalen Preis von ~~180~~ € für nur: **159 €**, Teilnehmende meiner laufenden oder früheren Ausbildungen und Mitglieder des TaijiDao Münster e.V. zahlen sogar nur **139 €**.

### Tage der Stille (Online Workshops, je 3,5 Stunden, einzeln buchbar):

Die Kursgebühr beträgt je Termin **65 €**. Teilnehmende meiner laufenden oder früheren Ausbildungen und Mitglieder des TaijiDao Münster e.V. zahlen **55 €**.

🎁 Mein **Weihnachtsgeschenk** für dich: Wenn du **alle fünf Termine** der Tage der Stille buchst, bekommst du den **letzten Termin geschenkt!**

## Anmeldung & Bezahlung

Hier kannst du dich anmelden: [!\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021\_img.jpg\) \*\*KLICKE HIER, um dich anzumelden\*\*](#)

**Anmeldeschluss:** Kurs: Gelassen und bewusst durch die Weihnachtszeit: Do. 06.11.2025, 12 Uhr & Stilletage: Donnerstags vor dem jeweiligen Termin, 12 Uhr

Die Teilnahmegebühr ist **spätestens 7 Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn** auf folgende **Bankverbindung** zu überweisen: **Tobias Puntke, IBAN: DE83 1001 1001 2287 3315 55**.

Benutze bitte folgenden Verwendungszweck: „Kursgebühr: Gelassen & bewusst durch die Weihnachtszeit 2025“ bzw. „Kursgebühr: Tage der Stille – [Datum]“

Alle Teilnehmer erhalten eine Rechnung.

### Zum Abschluss:

**„Wenn wir lernen, in der dunklen Zeit zur Ruhe zu kommen, wächst aus dieser Stille eine neue Klarheit und Kraft – für alles, was kommen mag.“**

Ich freue mich, wenn du die Winterzeit bewusst für dich nutzt!

Herzlichst

Tobias Puntke