



## Weihnachten und Winter 2022/23

Dieser Newsletter enthält individuelle Beiträge, Tipps und Infos.  
Der Einfachheit halber wurde alles in der Du-Form verfasst.

[Jahresvorschau 2023 diesmal live am 04.01.23 bei Sofengo](#)

Ein ereignisreiches Jahr geht langsam dem Ende zu. Für viele von uns gab es wieder so manche Herausforderung. Für andere war es ruhiger als z.B. in den beiden Vorjahren. Bei allen kamen Themen, die noch nicht gelöst waren, erneut auf den Tisch. Dies gilt sowohl global wie auch bei jedem Einzelnen. Mit mancher Herausforderung wurde gekämpft. Ich konnte aber genau so beobachten, wie nicht wenige Menschen mehr bei sich ankamen, und mehr und mehr SICH SELBST lebten. Dabei ihr Leben auch ganz oder teilweise veränderten.

Hin zu mehr Leichtigkeit, war das wichtigste Motto.

Dieses Motto begleitet uns auch in 2023 hinein.

Genau darum geht es:

Komm mehr bei dir an. Sei noch mehr DU SELBST. Ent-falte dich.

Lasse hinter dir, was abgeschlossen werden will. Werde MUTiger und vertraue deinem (neuen) Weg. Spüre die Verbundenheit MIT ALLEM was ist (noch mehr).

Lass dich fallen - in dein bestes Leben hinein. Vertraue.

Was sind deine Baustellen? Wovon wünschst du dir Lösung? Wobei Hilfe?

Trau dir zu, Dinge und Situationen zu ändern, die für dich nicht mehr passen.

Lasse dich ein auf NEUES, und vor allem auf DICH.

Spüre die Neugier auf das was möglich ist. Genieße die Vorfreude.

Vertraue deinen Wünschen (vor allem denen die immer wieder kommen).

Sie sind dein Wegweiser!

Gerne bin ich für dich da. Mit meiner Hellsicht, meinen Karten und meiner Intuition.

Aber auch wie immer mit dem einen oder anderen ganz praktischen Tipp.

Vor allem die TheQua-Flow Methode bietet eine Menge! Hilfreiches für jede Lebenslage.

Du kannst dir damit schnell und einfach dein Leben erleichtern. Es ist Hilfe zur Selbsthilfe.

## Viele Neuigkeiten in 2023



### **TheQua-Flow geht endlich live. Gleich am 28.01.23 gibt es den Einsteiger-Tageskurs in Nürnberg**

Der TheQua-Flow ist mir in den letzten Jahren mehr und mehr ans Herz gewachsen. Es ist einfach eine wunderbare Methode. Die Entstehung liegt im Jahr 2019 und seither gab es einige Online-Kurse und es floss in Einzelsitzungen immer mehr mit ein. Noch jung, aber inzwischen vielfach und mit Erfolg erprobt. Worum gehts dabei? Mir war und ist es ein Anliegen in den heutigen unruhigen Zeiten eine Hilfestellung an die Hand zu geben, mittels derer jeder Mensch sich leicht und einfach AUCH OHNE große Vorkenntnisse selbst an die Hand nehmen und selbst helfen kann, wenn der Schuh drückt. Das heißt, wenn z.B. Stress anklopft, man sich unausgeglichen fühlt, Ärger verarbeiten muss oder Trauer spürt. Mir war es wichtig, etwas zu kreieren womit auch Menschen die in Energieheilung noch nicht so bewandert sind etwas anfangen können. Dies ist mit TheQua-Flow gelungen. Jedoch finden auch Erfahrenere darin Erfüllung, denn wenn du dich mit dem Flow verbindest, wirst du merken, dass all das was du bisher gelernt hast, damit noch schneller geht, noch einfacher klappt und du noch rascher in die ersehnte Entspannung kommst und deine erwünschten Ergebnisse erzielen kannst. Neugierig?

Dann sei gern dabei am **Abend des 27. Januar (Freitag)** in Nürnberg zum Schnupper-Abend, wenn es wieder heißt „Willkommen zu TheQua-Flow“. In diesen ca. 2 Stunden gehen wir kurz auf die Theorie ein, widmen jedoch die meiste Zeit der wunderbaren Praxis. Ich führe euch durch die Basics des TheQua-Flow, die für sich allein schon eine tolle Sache sind und dir sofort mehr Wohlbefinden und innere Ruhe bringen. Wir machen auch die eine oder andere weiterführende Übung (=Tool). Dabei lasse ich mich intuitiv führen. Auch Neulinge merken im Allgemeinen rasch erste Ergebnisse: Lerne DICH mehr zu spüren. Erkenne wie einfach es geht, leicht(er) zu werden und auch mit dem was ist in Frieden zu kommen - alleine dadurch dass du akzeptierst was gerade ist, löst sich meist schon eine Menge auf. Lerne auch wie du lebst und leben kannst, ohne dich zu sehr vom Außen antriggern zu lassen. Bleibe BEI DIR. Werde ruhig in DIR. Fühle dich wohl IN DIR. Es ist so einfach. TheQua-Flow ist eine ganz eigene (für manche vielleicht auch neue Art) sich sofort besser zu fühlen. Wie eine wohltuende Energiedusche. Es geschieht eine (quasi feinstoffliche) Reinigung von allen Altem, Verbrauchtem, dich Belastendem.

Du bekommst durch den Schnupperabend einen Vorgeschmack,  
was dich am Tag darauf im Tageskurs/Workshop erwartet.  
Freue dich im Kurs auf Möglichkeiten die dir zeigen wie du dir schnell bessere Gefühle

verschaffst egal was im Außen ist. Wie du dich selbst stärken und unterstützen aber auch z.B. von Stress, Wut und Angst befreien kannst. Lerne wie du den Spiegel den dir andere Menschen oder Situationen vorhalten noch besser (und vielleicht auch anders als bisher) durchschauen und positiv für dich nutzen kannst. Relativ oft verändern sich dann sogar unsere Beziehungen im Außen. Und zwar ohne dein weiteres Zutun und meist ohne dass du mit dem Anderen noch darüber diskutieren musst.

Lasse dir außerdem zeigen wie du mit deinem Körper (Körperregionen als auch z.B. Organen) ins direkte Zwiegespräch gehst, sodass Körper-Kommunikation nochmal neu erfahren wird. Spüre auch hier, wie leicht es geht dass du dir etwas Gutes tust. Es geht bei TheQua-Flow ums Aneignen von sogenannten Tools (Werkzeugen) die dir helfen, dir selbst zu helfen. Nimm außerdem wahr wie du deine größten Emotionen Wut und Angst - und deren Untergruppierungen – besser verstehen und weise auf eine DIR dienende Art damit umgehen kannst. Sodass du im Leben besser und leichter vorwärts kommst. Spüre die Wohltat im Flow zu sein. Dich verbunden zu fühlen mit allem was ist.  
Dich stärker zu fühlen IN DIR.



Unser gemeinsamer Tag am **Samstag 28. Januar** wird mit Sicherheit sehr lehrreich und erkenntnisreich, dabei jedoch entspannt, locker und mit viel Raum zur Entfaltung deiner Selbst und deiner Themen so wie sie sich zeigen. Es besteht Raum FÜR DICH, für dein SEIN (statt immer nur zu tun und in die Handlung zu gehen). Nimm diesen Samstag als Tag für DICH, als Zeit für Dich - die dich weiterbringen wird. Erkenne wie viel Leichtigkeit und Lebens-FREUDE eigentlich IN DIR schlummert, die nur zugedeckt wurde. Ent-decke sie erneut. Finde zurück zu DIR SELBST und lasse dir zeigen, wie das jetzt und in Zukunft jederzeit geht. Ganz oft ist es so, dass die Fröhlichkeit und Leichtigkeit, die sich dann in der Gruppe zeigt, weit über den Kurs hinaus noch spürbar ist. Du nimmst sie also mit nachhause

Du fragst dich wie das geht? Nun, wir bewegen uns leicht und sehr spielerisch über verschiedene Tools/Werkzeuge durch das was uns beschäftigt und können spüren, wie Ballast, Unfrieden, Zweifel einfach so von uns abfließen. Der FLOW wirkt.

Die von mir entwickelten Tools kannst du jederzeit für dich daheim wiederholen. Mit TheQua-Flow lernst Möglichkeiten kennen mithilfe derer du in drei Minuten (das ist kein Witz) für dich was Gutes tun kannst. Dass du, wann immer der Schuh drückt, für dich in die Innenschau gehen und dich selbst wieder in die Balance bringen kannst. Du gehst nicht mit leeren sondern vollen Händen heim. Neben all dem was sich an diesem Tag für dich bewegt (einfach durch deine Absicht des Präsent-sein) und dich viel leichter nachhause gehen lässt als du gekommen bist, gibt es noch eine Menge mehr:

Insider-Tipps, Spaß und Entspannung sowie ein umfangreiches Skript mit über 30 Seiten.

Für wen ist es geeignet?

Für alle die

- \*noch eine geeignete Entspannungsmethode und mehr Ruhe im Alltag suchen
  - \*sich selbst mehr helfen (lernen) wollen
- \*eine Methode wünschen sich selbst und das Leben besser zu durchschauen
  - \*mehr Stabilität und Halt/Sicherheit in sich selbst finden wollen
  - \*mehr Selbstliebe und Selbstsicherheit möchten
- \*die Geschenke des Lebens mehr annehmen lernen möchten
  - \*Mangelgedanken abbauen und Fülle einladen wollen

Aber auch für

- \*Wahrheitssuchende, die wissen wollen was hinter den Dingen - und in DIR SELBST - steckt
- \*Intuitive die neugierig sind, ob sie mit ihrer Intuition richtig liegen bzw. wie sie diese noch besser trainieren können
  - \*Alle die den Heiler in sich noch mehr aktivieren und sich selbst Gutes tun wollen
  - \*Welten-Entdecker und (sich-)Selbst-Entdecker (durch den Spiegel in Anderen)
- \*Alle die mit sich und ihrem innersten Kern/Seele mehr in Kontakt kommen wollen
  - \*Menschen die sich mehr Kraft wünschen und weniger Stress

Du kannst nach dem Kurs nicht nur dir sondern auch deinen Lieben all dies zugute kommen lassen 

Neugierig? Dann melde dich gerne an  
am besten per Mail unter [die-innere-mitte@gmx.de](mailto:die-innere-mitte@gmx.de)

Der Schnupper-Abend (wir lernen hier schon mal die wunderbaren Basics der Methode kennen) findet statt am Freitag 27. Januar um 19 bis ca. 21 Uhr. Eintritt 10 Euro.

Der Einsteiger-Tageskurs/Workshop „[TheQua-Flow Vereinfache dein Leben](#)“ ist am Samstag 28. Januar um 10.30 Uhr bis ca. 18.30 Uhr  
Deine Investition FÜR DICH: 179.- Euro (Frühbucherpreis bis 15.01.23 nur 159 Euro)

Der Ort für beide Veranstaltungen: Körperwerk, Mittlere Kanalstr. 29, 90429 Nürnberg  
(Restaurants, Bäcker etc. für mittags gibt es in der Nähe)

Anfahrt: mit der U1 bis Haltestelle Gostenhof oder mit der S1 bis Haltestelle Rothenburger Strasse (je 3 bis 5 Gehminuten). Für Autofahrer gibts auch Parkplätze in der Gegend.

Mehr zu TheQua-Flow siehe [hier](#)



## Beratungen und Healings nun auch live in München

Die beliebten Einzelberatungen und -Healings für eure individuellen Fragen und Anliegen laufen natürlich trotz TheQua-Flow weiter. Ab Januar 2023 habt ihr - zusätzlich zu den Telefonsitzungen - die Möglichkeit mich Donnerstags in München vor Ort in der Praxis Mozartstr. 1 (Goetheplatz) für mediale Beratungen und Healings treffen zu können (Nur nach vorheriger Anmeldung!)



## Buchtipps für den Winter

**Der Tag an dem ich die Kontrolle verlor** von Lia Thomssen

BOD Verlag, ISBN 3755755114 (als Taschenbuch mit 244 Seiten oder E-Book)

Liams Leben gerät immer mehr ins Wanken. Er beginnt sich selbst zu verlieren... und springt eines Tages. Eine lesenswerte Geschichte über Mut, Vertrauen und dass das Leben einem hilft, wenn man manchmal über den Schatten springt.

### Rock your life

von Rudolf Schenker und Lars Amend (Vorwort von Paulo Coelho)

Kailash Verlag, ISBN 3424632309 (als Taschenbuch mit 384 Seiten oder E-Book)

Ich bin/war nicht der Superfan der Scorpions, auch wenn ich den einen oder anderen Song durchaus mochte. Dieses Buch jedoch habe ich bei einem Bummel durch ein Kaufhaus intuitiv gegriffen, hielt es in der Hand und ging damit spazieren, während ich mich weiter umsah. Dann begann ich darin zu blättern, stieß auf ein paar Abschnitte die mich sofort fesselten sodass ich es ganz einfach kaufte, ohne genau zu wissen was mich erwartet. Ich las es in Abschnitten, immer wieder ein Stück weiter, wenn ich Zeit fand. Es gab beim Lesen viele innere „Zustimmer“, viele Schmunzler und ich empfinde es als ein wirklich gut gelungenes Werk über Sinn aber genauso auch Spaß im Leben, über Selbstverwirklichung und sich-Selbst-Treu-Bleiben. Es trifft meiner Meinung nach ganz stark den Nerv der Zeit. Mehrfach habe ich es inzwischen weiter empfohlen und alle waren begeistert.

### Die drei Lieben deines Lebens.

**Zwillingsflamme, Seelenpartner und karmische Liebe** von Kate Rose

Ansata Verlag, ISBN 3778775642 (als gebundenes Buch mit 256 Seiten oder E-Book)

Ich habe eine Weile überlegt es hier zu posten als Tipp. Zu sehr haben bestimmte Begriffe schon für Verwirrung bei Menschen gesorgt. Wenn man die Begrifflichkeiten einfach als „der Mensch der dir gerade innerlich am wichtigsten ist oder dich am meisten beschäftigt“ ersetzt ist es aber durchaus lesenswert und viele werden sich (oder den/die Liebste) sicher an der einen oder anderen Stelle wieder finden.

## Weiteres

Manches wird teurer, meine Dienstleistungen nicht. Die Preise bleiben auch über den Jahreswechsel hinaus stabil.

Seid herzlich willkommen auch in meinem [Telegram-Kanal](#) mit ein- bis mehrmals wöchentlichen gratis Botschaften und News

Und: Meine Winter-Auszeit beginnt diesmal am 23.12.22 und endet am 08.01.23



**Ich bedanke mich bei euch Allen herzlich für das in diesem Jahr entgegengebrachte Vertrauen, euer immer wieder wertvolles Feedback und wünsche euch/Ihnen allen entspannte Weihnachtstage, eine gesunde und friedvolle Zeit und ein in jeder Hinsicht gutes Jahr 2023.  
Ich bin überzeugt, es geht in steten Schritten in ruhigere Zeiten hinein.**

Solltest Du den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, so gib bitte kurz Bescheid, ich lösche Dich dann sofort aus dem Verteiler.

Bilder mit freundlicher Genehmigung von [pixabay.com/de/](https://pixabay.com/de/)

Der Newsletter darf in vollständiger Form und mit Quellenangabe gerne weitergegeben werden.

Impressum:

Karin A. Wagner-Findl

BewusstseinsLehrerin Medium Energetische Heilerin

Rohrbacher Str. 14a 85296 Rohrbach/Ilm

Telefon 089 -12 30 92 58

[die-innere-mitte@gmx.de](mailto:die-innere-mitte@gmx.de)

[www.kianaa.de](http://www.kianaa.de)