

LEBENSENERGIE STÄRKEN

Dein Kompass für mehr Energie,
und inneres Strahlen.



Anja Stölzel

Zurück zur eigenen Lebensenergie.
Leise, klar und kraftvoll.



Liebe Leserin,

Viele Frauen wissen irgendwann nicht mehr, was ihnen eigentlich guttut. Sie funktionieren, organisieren, tragen Verantwortung und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst.

Ich begleite sie zurück. Zurück zur eigenen Lebensenergie. Zurück zu dem Strahlen, das immer da war und das manchmal nur ein bisschen verdeckt ist.

In diesem Magazin lade ich dich ein, mich kennenzulernen – meinen Weg, meine Arbeit und die Überzeugungen, die mich antreiben. Du bekommst einen Überblick über meine Angebote und wie wir zusammen arbeiten können.

Dabei geht es keinesfalls um optimieren, sondern das aufzudecken, was zu dir gehört und die eigene Verbindung zu stärken. So entsteht dein persönlicher Lebensenergie-Kompass.

Energiereiche Grüße,
Anja

Inhalte

06 Über mich

Meine Geschichte, Mein Weg,
Meine Werte

14 Viele Welten -Eine Essenz

16 Meine Angebote

Lebensenergie-Kompass, Prana Power
Hour, Ayurveda-Sprechstunde,
Zellgesundheit, Aroma-Coaching &
Workshop, Regeneration im Liegen,
Schatzkiste To-Go

32 Türen in meine Welt

Pausen-Raum, Newsletter, E-Mail-Kurs

36 Kundenstimmen

Was andere sagen

39 AyuSelfcare

Philosophie & Haltung

40 Das Fundament

Qualifikationen & Ausbildung

44 Zusammenarbeit & Kontakt



Impressum

Herausgeberin:

Anja Stölzel
Malteserstr. 178
12277 Berlin

kontakt@anjastoelzel.de

Redaktion & Lektorat:

Anja Stölzel

Bilder:

depositPhotos, Canva
Portraits – Jasmin Alina
Albrecht
Grafiken – Sabrina Sebald

Das Expertinnen-Magazin
entstand in Zusammen-
arbeit mit der lieben
Steffi Schmid von
www.magazinschmide.de



Über mich

Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr über mich, meinen Weg, meine Werte und meine Vision.

Erst die Arbeit ...?

“Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.”

Dieser Satz hat mich lange begleitet. Ich habe ihn geglaubt, gelebt und irgendwann gespürt, wie sehr er mich erschöpft hat.

Viele Jahre war ich ständig im Tun. Ich funktionierte, erledigte, organisierte. Ich erfüllte meine Rolle als Ergotherapeutin, Handtherapeutin, Unternehmerin und irgendwann auch als Mutter. Ich war gut in allem. Nur in einer Sache nicht: wirklich bei mir selbst anzukommen.

Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, das Gefühl, nie wirklich aufzutanken – das waren meine ständigen Begleiter.

Tief in mir lebte diese alte Überzeugung. Pausen waren eine Belohnung. Bis ich verstand, dass genau das der Fehler war.

Meine Energie ist nicht unendlich. Sie ist eine Ressource – die gepflegt, genährt und bewusst gestaltet werden will. Und sie ist die Basis für alles: für meine Gesundheit, meine Familie, meine Arbeit, meine Freude.

Was mir damals fehlte, war nicht noch mehr Wissen, sondern Bewusstsein und Verbindung. Die Verbindung zu mir selbst, zu meinen Bedürfnissen, zu meiner eigenen Energie.

Diese Erkenntnis hat mein Leben verändert. Und sie ist der Grund, warum ich heute tue, was ich tue.

Mein Weg

Von der klassischen Therapeutin zur Wegbegleiterin für Lebensenergie und Gesundheit.

Meine Arbeit begann mit einer einfachen Frage: Wie entsteht Heilung und was hält Menschen gesund, kraftvoll und lebendig?

Über einige Umwege fand ich meinen Weg in die Ergotherapie und dort, ganz besonders, in die Handtherapie. Die Präzision der Anatomie, die Heilungsprozesse, die Möglichkeit, Menschen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben – das begeisterte mich von Anfang an.

Doch schon bald spürte ich: Es reicht mir nicht, Heilung zu begleiten. Ich wollte verstehen, was Menschen gar nicht erst krank werden lässt.

2012 kam der erste bewusste Kontakt mit Energiearbeit, durch Shiatsu und die Traditionelle Chinesische Medizin. Aus der Neugier wurde eine Leidenschaft. Aus der Leidenschaft wurde eine Berufung. Es folgten Ausbildungen in Ayurveda, Aromatherapie, Qi Gong und vielem mehr – aus dem echten Wunsch, die Gesundheit tiefer zu verstehen.

19 Jahre Erfahrung

Eine Essenz : Energie ist die Basis für alles



Drei Wendepunkte haben meinen Weg besonders geprägt: die eigene Erfahrung mit Erschöpfung und fehlender Energie, eine Phase in der Selbstständigkeit, in der ich lernte, dass meine Energie die Grundlage für alles ist und der Wunsch, Mutter zu werden.

Als Business Mom weiß ich heute aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, Verantwortung zu tragen und gleichzeitig gut für sich selbst zu sorgen.

Heute begleite ich Frauen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst. Leise, undogmatisch und mit einer Schatzkiste voller Impulse, die wirklich im Alltag ankommen.

Zurück zur
eigenen
Lebensenergie.
Zurück zu dem
Strahlen, das
immer da war –
und das
manchmal nur
ein bisschen
verdeckt ist.



Meine Werte

Was mich trägt und meine Arbeit prägt.

Meine heutigen Werte sind durch Erfahrungen, Wendepunkte und die ehrliche Auseinandersetzung mit mir selbst entstanden.

Gesundheit & Lebensenergie

Sie sind die Basis für alles – für unser Schaffen, unsere Beziehungen und unsere Freude am Leben.

Bewusstheit

Nicht auf Autopilot leben, sondern wahrnehmen, entscheiden und gestalten – im eigenen Rhythmus.

Freiheit

Mein Leben im Einklang mit meinen Bedürfnissen, Werten und meinem eigenen Rhythmus gestalten können.



Eigenverantwortung

Bereit sein, für sich selbst loszugehen – nicht weil man muss, sondern weil man wirklich will.

Verbundenheit

Mit sich selbst, dem eigenen Körper, der Intuition und den Menschen, die einem wichtig sind.

Durch Bewusstheit und Eigenverantwortung finden wir zurück zu Gesundheit, Lebensenergie und innerer Verbundenheit – und schaffen dadurch mehr Freiheit. Lebensfreude entsteht, wenn wir all das leben.



Viele Welten – Eine Essenz

Was entsteht, wenn Schulmedizin und Spiritualität sich begegnen.

Ich denke nicht in Methoden oder Schubladen.
Ich denke in Lebensenergie.
Über fast zwei Jahrzehnte habe ich Wissen aus den unterschiedlichsten Welten gesammelt: aus der modernen Medizin und aus jahrtausendealten Heilsystemen, aus der Wissenschaft und der Spiritualität, aus der Körperarbeit und der Energiearbeit.

Daraus habe ich etwas Eigenes gemacht. Eine Schatzkiste voller Impulse, Methoden und Werkzeuge – aus der ich für jede Frau das heraushole, was genau jetzt den größten Unterschied macht.



Ergotherapie &
Handtherapie ·
Traditionelle
Chinesische Medizin ·
Ayurveda ·
Shiatsu & Qi Gong ·
Aromatherapie ·
Energiearbeit ·
Nervensystem &
Selbstregulation ·
Persönlichkeits-
entwicklung &
Selbstführung

| Meine Schatzkiste

Meine Angebote

Alle meine Angebote verbindet eine Einladung: wieder bei dir selbst anzukommen. Je nachdem, wo du gerade stehst, gibt es unterschiedliche Wege dorthin.

Energie verstehen 🧭

Die eigene Energie kennenlernen und Zusammenhänge erkennen.

Energie tanken 🌿

Raum schaffen für Ruhe, Regeneration und Auftanken.

Energie leben ✨

Erkenntnisse in den Alltag integrieren.

Auf den folgenden Seiten bekommst du einen Einblick in meine Angebote.

Mein Motto:

„Positive
Energie ist
ansteckend.“



Der Lebensenergie-Kompass 🧭

Eine individuelle Begleitung zurück zu dir selbst.

Viele Frauen wissen irgendwann nicht mehr, was ihnen eigentlich guttut. Sie funktionieren, erledigen, organisieren – und merken dabei kaum, wie weit sie sich von ihren eigenen Bedürfnissen entfernt haben.

Der Lebensenergie-Kompass ist eine Reise zurück zu dir.

Gemeinsam machen wir sichtbar, was dir Energie schenkt und was sie Tag für Tag unbemerkt verbraucht. Du entwickelst ein neues Verständnis für deinen Körper, deine Bedürfnisse und deinen ganz persönlichen Rhythmus. Statt noch mehr leisten zu müssen, entsteht Klarheit. Statt ständig nach Lösungen im Außen zu suchen, wächst Vertrauen in deine eigene innere Stimme.

*Er zeigt dir,
wo dein inneres Strahlen wohnt.*

Am Ende hältst du keinen fertigen Plan in den Händen, sondern etwas viel Wertvolleres: deinen persönlichen Lebensenergie-Kompass. Ein Orientierungswerkzeug, das dir auch lange nach unserer gemeinsamen Zeit zeigt, wie du zurück in deine Balance findest.

Für wen? Für Frauen mit viel Verantwortung, die sich erschöpft oder getrieben fühlen – und die bereit sind, sich selbst wieder zur Priorität zu machen.

Was entsteht? Klarheit über Energiequellen und Energieräuber. Individuelle Werkzeuge für den Alltag. Mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Und das Gefühl: Ich gestalte mein Leben wieder bewusst.

Format: Individuelle Begleitung über 8–12 Wochen oder 6 Monate.





Lebensenergie-Kompass Test



Die Prana Power Hour 🧭

90 Minuten Fokus auf deine Energie

Manchmal braucht es keinen langen Prozess. Manchmal reicht ein guter Impuls, eine neue Perspektive, ein Moment der Klarheit.

Die Prana Power Hour ist ein geschützter Raum, in dem wir gemeinsam auf das schauen, was dich gerade beschäftigt und herausfiltern, was jetzt den größten Unterschied machen kann.

Du gehst nicht mit einer To-do-Liste nach Hause, sondern mit dem Gefühl, wieder mehr bei dir angekommen zu sein.

Format:

90 Minuten | Einzeltermin | Online

Prana Power Hour

*Klarheit, Kraft und
neue Impulse*

Ayurveda Sprechstunde 🧭

Gesundheit, die zu dir passt.

Ayurveda ist kein starres Regelwerk. Es ist eine jahrtausendealte Weisheit, die jeden Menschen als einzigartig betrachtet.

In der Ayurveda-Sprechstunde schauen wir gemeinsam auf deine aktuelle Situation, deine Gewohnheiten und deine Herausforderungen. Du erhältst verständliche Empfehlungen und alltagstaugliche Impulse, die wirklich zu dir passen.

Nicht Haferflocken für alle. Sondern das, was deinem Körper jetzt guttut.

Format:

Paket aus 4 Terminen | Online oder in Berlin

Ayurveda-Sprechstunde

*Individuell und
undogmatisch*



Zellgesundheit verstehen 🧭

Was deine Zellen dir sagen

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du eigentlich alles richtig machst. Du achtest auf deine Ernährung, du bewegst dich, du versuchst, Stress zu reduzieren. Und trotzdem fehlt etwas. Energie. Leichtigkeit. Das Gefühl, wirklich gut in dir zu sein.

Manchmal liegt die Antwort tiefer. Auf Zellebene.

Omega-3-Fettsäuren sind ein entscheidender Baustein für gesunde Zellen – für ein reguliertes Immunsystem, für Entzündungsbalance, für Gehirn, Haut und Energie. Die meisten Menschen haben davon schlicht zu wenig und wissen es nicht.

Mit dem **Zinzino BalanceTest** bekommst du schwarz auf weiß, wo deine Zellen gerade stehen.

Ein kleiner Tropfen Blut, der zuhause abgenommen wird und anonym ins Labor geht. Das Ergebnis zeigt dir dein persönliches Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis – einen der aussagekräftigsten Marker für Zellgesundheit und stille Entzündungsprozesse im Körper.

Zinzino Independent Partner
Gesundheitsreise

Ein Moment der Wahrheit

Und dann komme ich ins Spiel. In der anschließenden Beratung schauen wir gemeinsam auf dein Ergebnis. Was es bedeutet. Was es mit deiner Lebensenergie, deinem Wohlbefinden und deinen Beschwerden zu tun haben könnte. Und welche nächsten Schritte wirklich zu dir, deinem Alltag und deiner Konstitution passen – aus schulmedizinischer und ayurvedischer Perspektive.

Du darfst wissen, was in dir vorgeht. Das ist keine Optimierung. Das ist Selbstwirksamkeit.

*Gesunde Zellen
= Energie*

Im Angebot enthalten:

- Zinzino BalanceTest (wird direkt zu dir nach Hause gesendet)
- Auswertungsgespräch mit Anja – 45 Minuten
- Individuelle Empfehlungen für Ernährung, Supplementierung und Lebensstil

Format:

Einzeltermin | Online oder in Berlin



Aroma-Coaching 🧭

Düfte als Brücke zu dir selbst.

Ein Duft kann in Sekunden etwas in uns berühren, das Worte nicht erreichen. Er berührt direkt das Nervensystem, weckt Erinnerungen und kann etwas in uns verändern, bevor wir darüber nachgedacht haben.

Im Aroma-Coaching entdeckst du, welche ätherischen Öle dich in deiner aktuellen Lebenssituation unterstützen – als kleine Anker für mehr Ruhe, Energie, Fokus oder Ausgeglichenheit.

Es geht nicht darum, möglichst viele Öle zu kennen. Es geht darum, wieder stärker auf deine eigene Wahrnehmung zu hören. Denn Düfte schulen die Intuition. Und die ist der beste Kompass, den du hast.

Format:

Einzelbegleitung |
Online oder in Berlin

22

Aroma-Workshop ✨

Deine Helfer selbstgemacht.

Ätherische Öle sind mehr als Wohlgeruch. Sie können dich körperlich und emotional unterstützen

Im Workshop tauchst du in die Grundlagen der Aromatherapie ein: wie ätherische Öle wirken und worauf es bei der sicheren Anwendung ankommt. Du lernst praktische Anwendungen kennen und probierst direkt aus. Du kreierst deine ganz eigene Duftmischung, die du direkt mit nach Hause nimmst.

Die Workshops können mit einem festen Thema gebucht werden oder individuell an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Format:

auf Anfrage | in Berlin



Regeneration im Liegen 🌿

Eine Auszeit, die wirklich ankommt.

Manchmal ist das Beste, was du für deine Energie tun kannst, einfach loszulassen

30 bis 60 Minuten - Nur du, Stille und die wohltuende Wärme der **VITORI® KRISTALLMATTE**.

Infrarot-Tiefenwärme, negative Ionen, Biophotonen und die Schumann-Resonanz – ergänzt durch einen Duft nach Wahl und sanfte Klänge. Was entsteht: tiefe Entspannung, gelöste Spannung, neue Energie.

Format:

Einzeltermin | Nur in Berlin verfügbar

Manchmal ist der wirkungsvollste erste Schritt kein Gespräch. Sondern ein Moment echter Ruhe.



Ein Moment echter Ruhe

SHIATSU ist eine japanische Form der Körperarbeit, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat. Durch achtsamen Druck auf Meridiane und Energiepunkte – mit Handflächen, Daumen und dem eigenen Körpergewicht – unterstützt Shiatsu das Gleichgewicht von Körper, Geist und Lebensenergie. Es harmonisiert den Energiefluss und erinnert den Körper daran, wie sich Ruhe anfühlt.

Format:

Einzeltermin 60 Minuten | Nur in Berlin verfügbar

Berührung die bewegt

Du liegst bekleidet auf einer Matte am Boden und bekommst ein Gespür dafür, wo dein Körper gerade ist, was er braucht und was er loslassen darf.



Meine Schatzkiste To-Go ✨

Impulse für mehr Lebensenergie –
für zwischendurch, für jeden Tag.

BUCH: Kraftvoll – Wege zu mehr Lebensenergie im Alltag.

Mein Buch ist eine Schatzkiste voller kleiner, leicht verdaulicher Impulse, die sich sofort ausprobieren lassen, ohne große Umstellung. Ideal für alle, die keine Zeit für lange Theorie haben, aber spüren, dass sie etwas verändern möchten.

Es ist ein Impulsgeber, der dir hilft die Routine zu finden, die zu dir passt.

»Für mich ist es wie ein Energie-Quickie: kurz, konkret, sympathisch.«
Sabrina Sebold, Brand Design

»Eine wunderbare Toolbox, wenn im Alltag mal wieder alles drunter und drüber läuft.«
Kerstin Mader, MOMPREENEURS®

Mehr zum Buch



Die SELBSTFÜRSORGE-KARTEN: Kleine Erinnerungen mit großer Wirkung.

38 Karten - 35 Einladungen, innezuhalten, sich selbst wahrzunehmen und einen kleinen Moment der Fürsorge in den Alltag einzuladen.

»Deine Karten sind wunderschön. Sehen sehr gut aus, fühlen sich gut an und werden ganz bestimmt in meine Routinen einfließen.«

Klientin

Schön anzusehen, gut anzufassen und bereit, in deine Routinen einzufließen. Das Kartenset ist die perfekte Ergänzung zum Buch. Und ein liebevolles Geschenk an dich selbst.

Selbstfürsorge-Karten entdecken

Für mehr Balance im Alltag.

Türen in meine Welt

Es braucht keine große Entscheidung und keinen perfekten Moment. Manchmal reicht ein erster kleiner Schritt – ein Impuls, der sich in deinen Alltag einfügt, ohne Druck und ohne Erwartung.

Der Pausen-Raum

Ein Telegram-Kanal für alle, die sich selbst öfter an Pausen erinnern möchten. Wöchentliche Impulse. Kurz, liebevoll, alltagstauglich.

»Die liebevollen Impulse lassen mich im vollen Alltag immer wieder runterkommen.«

»Ich denke öfter an meine Pause und nehme mir bewusster Zeit – gerade in stressigen Situationen.«

[Zum Pausen-Raum](#)

Pausenraum-Abonnentinnen

Der SelfcareLetter/Newsletter

Regelmäßige Impulse zu Lebensenergie, Ayurveda, Selbstfürsorge und ganzheitlicher Gesundheit – direkt in dein Postfach.

»Deine Newsletter sollte wirklich jeder lesen – es stecken unglaublich viele wertvolle Informationen und Impulse darin.«

[Zum Newsletter](#)

Newsletter-Abonnentin

„Deine Energie
ist die Basis für
all dein Schaffen
und Sein.“



E-Mail Kurs: Zurück zu mir ✨

7 Tage. 7 Impulse. Direkt in dein Postfach.

Der Beginn einer Reise zurück zu dir selbst – mit Reflexionsfragen, kleinen Übungen und Momenten, die dich einladen, wieder bewusster wahrzunehmen, was wirklich da ist. Aus dem Autopiloten aussteigen und die eigene Stimme wieder hören.

Nur ein paar Minuten pro Tag. Nur DU und deine Entscheidung, wieder bei dir selbst anzukommen.

Die Reise beginnen



inkl. Audios

In einer Welt, in der alles immer schneller wird, dürfen wir langsamer werden, um mithalten zu können.

Wenn du leise spürst:

Es ist Zeit für
Veränderung.



| Zurück zu mir

Kundenstimmen

Was Frauen sagen, die ein Stück ihres Weges mit mir gegangen sind.

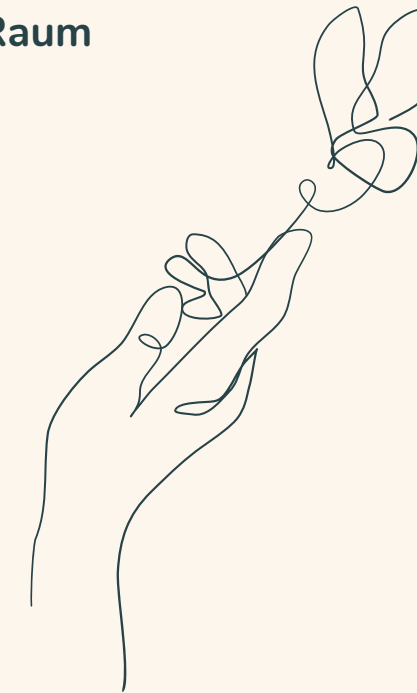


»Beim Coaching mit Anja sind mir vertraute und bewährte Inhalte begegnet – und doch ist ihr Ansatz für mich neu und wertvoll, da er an der Basis ansetzt. Es geht erst einmal um ein reguliertes Nervensystem, um Veränderungen überhaupt zulassen zu können. Mit der eh schon vollen To-do-Liste gibt es bei Anja nicht noch mehr oben drauf, sondern kleine Tools für den Alltag, die ganz langsam im Hintergrund wirken und die Basis für einen selbst neu setzen. Man folgt bei Anja keiner vorgefertigten Schablone, sondern alles geht im eigenen Tempo und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen. Für mich der richtige Mix aus Hintergrundwissen, sanfter Begleitung und umsetzbaren Maßnahmen.«

**Teilnehmerin,
Lebensenergie-Kompass Coaching**

»Der Pausenraum ist ein kleiner, feiner Raum, in dem ich liebevoll daran erinnert werde, Pause machen zu dürfen. Pausenerinnerungen, die kurz gehalten und auch im vollen Alltag nebenbei unterzubringen sind.«

Abonnentin, Pausen-Raum



»Die Zeit mit Anja fühlt sich für mich wie ein Ankommen an. Ihre ruhige, wertschätzende Präsenz hilft mir, bei mir selbst zu bleiben, mehr zu spüren und Vertrauen wachsen zu lassen. Das ist ein großes Geschenk.«

aus einem Impulsgespräch



AyuSelfcare

für mehr Lebensenergie, Selbstfürsorge und inneres Strahlen.

In einer Welt, die oft laut, schnell und voller Anforderungen ist, verlieren viele Frauen den Kontakt zu sich selbst. Sie funktionieren, organisieren, kümmern sich um andere – und stellen ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder hinten an.

AyuSelfcare ist eine Einladung, wieder bei sich selbst anzukommen.

Nicht durch Perfektion oder noch mehr To-do-Listen, sondern durch kleine, bewusste Schritte, die mehr Energie, Gesundheit, Lebensfreude und Verbundenheit in den Alltag bringen.

Ayu steht für Leben, Lebensenergie und die Weisheit eines gesunden Lebensstils. **Selfcare** steht für Selbstfürsorge, Eigenverantwortung und die Entscheidung, sich selbst wichtig zu nehmen.

Denn ich bin überzeugt: Positive Energie ist ansteckend. Wenn eine Frau wieder in ihre Kraft kommt, verändert sich nicht nur ihr eigenes Leben. Ihr Strahlen berührt ihre Kinder, ihre Familie, ihre Freundinnen, ihr gesamtes Umfeld.

Aus einem Licht entstehen viele weitere Lichter.

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass dein Licht leuchten kann.

Das Fundament

Ich bin seit 19 Jahren Ergotherapeutin und seit 16 Jahren zertifizierte Handtherapeutin. In dieser Zeit habe ich mit Hunderten von Patientinnen und Klientinnen gearbeitet und dabei immer tiefer verstanden, was Menschen wirklich gesund, kraftvoll und lebendig hält. Was in dieser Zeit entstanden ist: ein Wissensschatz, der weit über eine Disziplin oder Methode hinausgeht.

Ausbildungen & Qualifikationen (Auswahl):

- Ergotherapeutin (2004–2007)
- Zertifizierte Handtherapeutin der AfH (2007–2010)
- Shiatsu, ESI Berlin
- Akupunkt-Meridian-Massage & TCM
- Ayurveda Lifestyle Coach (2020/21)
- Integrative Ernährungsexpertin (2021/22)
- Alignment Ausbildung bei Annie Lauer
- Ayurvedic Leadership Mastery (2023)
- Kaya Chikitsa bei Dr. Harsha Gramminger (2023–2025)
- Aroma Healer Ausbildung (2024)
- Fortbildungen in Nervensystemarbeit
- Fortbildung in Wudang Qi Gong
- Reiki Grad 1

Dazu kommen Jahre in Persönlichkeitsentwicklung, Masterminds, Business-Retreats, Ayurveda-Festivals und einem kontinuierlichen Austausch mit anderen Expertinnen – weil Lernen für mich nie aufhört.





Wusstest du?

Aus dem Nähkästchen

Im Human Design bin ich ein Manifestor 1/3

Ich trinke gern Ritualkakao

Ich liebe Bücher und träume von einem Buch-Café

Ich mag Kräuter & Gewürze
- die Kraft der Pflanzen

Meine Familie nennt mich Adlerauge, da ich verlorene Dinge wieder finde

Heilsteine begleiten meine Arbeit als stille Unterstützer – für Erdung, Ruhe und Zentrierung

Das A und das S in **AyuSelfacre** entsprechen meinen Initialen - **Anja Stölzel**



Zusammen arbeiten

Lass uns gemeinsam schauen

Du hast bis hierher gelesen. Vielleicht hat etwas in dir geklickt. Vielleicht hast du dich in einer Geschichte wiedererkannt oder gespürt, dass du dir mehr Raum für dich selbst wünschst.

Dann bist du hier genau richtig.

Es braucht keine große Entscheidung und keinen perfekten Moment. Manchmal reicht ein erster kleiner Schritt – ein E-Mail-Kurs, eine Prana Power Hour oder ein unverbindliches Kennenlernen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Kontakt

Anja Stölzel
Malteserstraße 178
12277 Berlin

kontakt@anjastoelzel.de



Strahlend durchs Leben



Denn dein Licht zählt

*»Wahre Kraft entsteht nicht aus
ständigem Tun. Sie entsteht aus der
Verbindung mit dir selbst.«*

Anja Stölzel

AyuSelfcare | anjastoelzel.de

