



nian soul

# Dein Weg durch NianSoul

Angebote, Begleitung & kleine Wege zurück zu Dir



Ruhe &  
innere Stärke



Ernährung &  
Balance



Körper &  
Bewegung



Inspiration &  
Selbstfürsorge



Nicht jeder Mensch braucht dasselbe.  
Und nicht jeder Weg beginnt am gleichen Ort.



nian soul

[www.niansoul.ch](http://www.niansoul.ch)





# Willkommen

Schön, dass Du da bist.

---



Vielleicht bist Du auf NianSoul gestoßen, weil Du etwas verändern möchtest.

Vielleicht wünschst Du Dir mehr Ruhe.

Mehr Verbindung zu Deinem Körper.

Einen entspannteren Umgang mit Essen.

Mehr Bewegung.

Mehr Zeit für Dich.

Oder vielleicht weißt Du noch gar nicht genau, wonach Du eigentlich suchst.

NianSoul ist über die Zeit gewachsen.

Aus einzelnen Impulsen sind Programme, Begleiter, Beratungen, Journale und kleine Auszeiten entstanden.

Und weil jeder Mensch an einem anderen Punkt steht, gibt es auch nicht das eine NianSoul-Angebot, das für alle passen muss.

**Dieser Wegweiser soll Dir deshalb einen Überblick geben.**

Du findest hier die verschiedenen Bereiche von NianSoul und alle Angebote, die dazugehören.

Bei jedem Angebot erfährst Du kurz:

- ♥ Worum geht es?
- ♥ Für wen könnte es passen?
- ♥ Was erwartet Dich?
- ♥ Wie lange dauert es?
- ♥ Was kostet es?
- ♥ Wo findest Du es?

Du musst Dich nicht sofort entscheiden.

Blättere einfach ein bisschen durch die nächsten Seiten und schau, wo Du Dich wiedererkenntst.

*Vielleicht findest Du genau dort  
Deinen nächsten kleinen Schritt. ♥*





nian soul

# Was brauche ich eigentlich gerade? ♥

— Dein NianSoul Selbstcheck —



## WAS IST ES?

Ein liebevoller Selbstcheck, der Dich durch verschiedene Bereiche Deines Lebens führt und Dir hilft, wieder klarer zu spüren, was Du gerade wirklich brauchst.



## WEM HILFT ES?

Für Dich, wenn Du gerade spürst, dass etwas nicht ganz stimmig ist – aber noch nicht genau weißt, was. Wenn Du Dir mehr Klarheit, Orientierung und Verbindung zu Dir selbst wünschst.



## WAS BEKOMMST DU?

- ♥ verschiedene Reflexionsfragen
- ♥ Impulse zum Innehalten
- ♥ mehr Klarheit über Deine Bedürfnisse
- ♥ eine persönliche Auswertung
- ♥ Deinen NianSoul-Kompass



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du beantwortest die Fragen in Deinem Tempo. Am Ende erhältst Du Deine persönliche Auswertung mit Impulsen und Orientierung – zum Nachspüren und Weitergehen.



## DAUER / UMFANG

Ca. 15–20 Minuten Zeit für Dich.  
16 Seiten zum Ausfüllen und Reflektieren.



## PREIS

Kostenlos.  
Ein Geschenk von NianSoul für Dich. ♥



## WO FINDEST DU IHN?

Du findest den Selbstcheck direkt auf der Startseite von [niansoul.ch](https://niansoul.ch). Einfach herunterladen und loslegen.



## Dein erster Schritt

Manchmal beginnt Veränderung mit einer einzigen ehrlichen Frage. Dieser Selbstcheck hilft Dir dabei, sie Dir zu stellen.

**JETZT KOSTENLOS  
ENTDECKEN**





# Dein Nian Soul-Wegweiser

Vier Bereiche. Viele unterschiedliche Wege.



## Körper & Bewegung

Für mehr Verbindung zu Deinem Körper, achtsame Bewegung, Yoga und kleine körperliche Auszeiten. 



## Ernährung & Balance

Für Ernährung, Ayurveda, achtsames Essen und einen bewussteren Umgang mit Deinen persönlichen Essgewohnheiten. 



## Ruhe & innere Stärke

Für Nervensystem, Gedanken, Gefühle, innere Ruhe, Selbstvertrauen und persönliche Begleitung. 



## Inspiration & Selbstfürsorge

Für Reflexion, Werte, Journaling, Rituale und kleine Impulse, die Dich im Alltag wieder näher zu Dir bringen. 

---

Du musst nicht wissen, wo Du anfangen „solltest“.  
Vielleicht reicht zunächst die Frage:

*Was würde mir gerade guttun?*

---





# Inhaltsverzeichnis

Dein Weg zu mehr Balance, Leichtigkeit und **Dir selbst**.

01

## Körper & Bewegung

Yoga · Deine kleine Yoga-Auszeit ·  
Gesichtsyoga · Fussyoga ·  
Leichte Beine



02

## Ernährung & Balance

Achtsam essen lernen · Achtsame Ernährung 1:1 ·  
Ernährungsberatung · Ayurveda Ernährungsberatung ·  
Ayurveda 1x1 · Eine Woche Ayurveda ·  
Dein Einstieg in Ayurveda · 14 Tage leichter  
zu meiner Balance · Food for the Heart



03

## Ruhe & innere Stärke

Raus aus dem Autopiloten · Mehr Ruhe im Kopf ·  
Ruhe im inneren Lärm · Wenn alles zu viel wird ·  
Achtsamkeitstraining · Meditationsreise ·  
Affirmationsprogramme · Gefühle verstehen ·  
Zurück zu Dir · 90-Tage-Programm ·  
Was brauche ich eigentlich gerade? ·  
NianSoul Soforthilfe · 7 Tage Nervensystem verstehen ·  
Raum für Dich



04

## Inspiration & Selbstfürsorge

30 Momente zurück zu Dir ·  
Bei Dir bleiben trotz Druck von außen ·  
Mein persönlicher Wegweiser · Meine Werte entdecken ·  
Meine innere Reise · Mein Jahr mit NianSoul ·  
Tag für Tag bei Dir · NianSoul Rituale



Jeder Bereich hat viele kleine Türen.  
Öffne einfach die, die Dich gerade ruft.





# Nian Soul für Deinen Alltag ♥

NianSoul endet nicht bei den Programmen und Begleitern.  
Manchmal brauchst Du vielleicht kein neues Programm.  
Vielleicht möchtest Du einfach für ein paar Minuten  
zur Ruhe kommen, einen Impuls mit in Deinen Tag nehmen  
oder Dich von Musik begleiten lassen.



## ▶ NianSoul auf YouTube ♥

Auf dem NianSoul YouTube-Kanal findest Du Meditationen, Impulse, kleine Auszeiten und begleitende Inhalte rund um Achtsamkeit, Nervensystem, Ernährung und Deinen Weg zurück zu Dir.

Für kleine NianSoul-Momente –  
wann immer Du sie gerade brauchst.

→ NianSoul auf YouTube entdecken ♥

🌐 [youtube.com/@niansoul](https://youtube.com/@niansoul)



## 🎧 NianSoul auf Spotify ♥

Auf Spotify begleitet Dich NianSoul mit ruhiger Musik und Klängen für Entspannung, Meditation, Yoga, Einschlafen oder einfach einen stillen Moment zwischendurch.

Kopfhörer auf. Einen Moment ankommen.  
Und einfach sein. ♥

→ NianSoul auf Spotify hören ♥

🌐 [open.spotify.com/artist/4LFTlv3S8zAqRJXHTiCcHS](https://open.spotify.com/artist/4LFTlv3S8zAqRJXHTiCcHS)



*Kleine Momente. Große Wirkung.  
Immer für Dich. ♥*





# Wo möchte ich beginnen?

Nicht alle Menschen möchten gleich tief einsteigen.



Ich möchte erst einmal etwas Kleines ♥

→ kurze Begleiter / kleine Programme



Ich möchte mich einige Tage begleiten lassen ♥

→ 7- und 14-Tage-Programme



Ich möchte tiefer gehen ♥

→ 21 Tage / 4 Wochen /  
Food for the Heart / 90 Tage



Ich wünsche mir persönliche Begleitung ♥

→ Yoga · Ernährungsberatung ·  
Ayurveda Ernährungsberatung ·  
Raum für Dich



Es gibt keinen richtigen oder falschen Anfang.

*Nur Deinen.*







# Körper & Bewegung



Dein Körper begleitet Dich jeden Tag.  
Und trotzdem geht die Verbindung zu ihm  
im Alltag manchmal ein bisschen verloren.



Bei NianSoul geht es bei Bewegung nicht darum,  
schneller, stärker oder perfekter zu werden.



Es geht darum, Deinen Körper wieder  
wahrzunehmen, Dich zu bewegen, ihm  
Aufmerksamkeit zu schenken und  
herauszufinden, was sich für Dich gut anfühlt.



*Vielleicht brauchst Du gerade Bewegung.  
Vielleicht Entlastung. Vielleicht einfach  
eine kleine Auszeit.*







# Yoga

Online-Unterricht | Einzellektion



**CHF 25.-**  
pro Lektion

*Schenke Dir mitten in der Woche eine bewusste Auszeit.*

Jeden **Mittwoch** um **19.00 Uhr** (Schweizer Zeit) treffen wir uns online zu einer **50-minütigen Yogalektion**. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und kleine Momente zum Ankommen – geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Du praktizierst in Deinem eigenen Tempo und innerhalb Deiner Möglichkeiten.

*Ohne Leistungsdruck. Ohne Perfektion. In Deinem Tempo.*



## WAS IST ES?

50 Minuten Live-Online-Yoga in der Gruppe – sanfte Yogaeinheiten für mehr Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe. Bequem von zu Hause aus.



## WEM HilFT ES?

- ♥ Deinen Körper bewusster wahrnehmen
- ♥ Mehr Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe
- ♥ Einen festen Moment nur für Dich
- ♥ Yoga unkompliziert von zu Hause aus
- ♥ Gemeinsam und trotzdem ganz bei Dir
- ♥ Yoga regelmäßig in Deinen Alltag integrieren



## DAS BEKOMMST DU?

- ♥ 50 Minuten Live-Online-Yoga
- ♥ Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr (Schweizer Zeit)
- ♥ Gemeinsame Yogalektion in der Gruppe
- ♥ Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- ♥ Sanfte Übungen und bewusste Bewegungen
- ♥ Bewusste Atem- und Entspannungsmomente
- ♥ „Mein Yoga-Begleiter“ als kostenloses PDF



### TERMIN

Jeden Mittwoch  
19.00 Uhr  
(Schweizer Zeit)



### DAUER

50 Minuten



### PREIS

CHF 25.-  
pro Lektion



### WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Yogalektionen

*Für mehr Balance, bewusste Bewegung und einen festen Moment nur für Dich.*







nian soul

# Yoga

Online-Unterricht | Monatspass

**CHF 80.-**  
statt CHF 100.-

Vier Wochen, vier gemeinsame Yogaeinheiten  
und jede Woche ein bewusster Moment nur für Dich.  
Für mehr Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe  
– ganz bequem von zu Hause aus.

*Ohne Leistungsdruck.  
Ohne Perfektion. In Deinem Tempo.*

*Vier Wochen*

Live-Yoga für mehr  
Balance, Beweglichkeit  
und innere Ruhe



Inklusive  
„Mein Yoga-Begleiter“  
als kostenloses  
Bonus-Heft



## WAS IST ES?

Der NianSoul Yoga-Monatspass  
ist Dein Ticket für vier wöchentliche  
Live-Online-Yogaeinheiten.  
Zeit für Bewegung, Entspannung  
und Dich selbst.



## FÜR DICH, WENN ...

- ♥ Du regelmäßig Yoga in Deinen  
Alltag integrieren möchtest
- ♥ Du Dir jede Woche bewusst Zeit  
für Dich und Deinen Körper  
nehmen möchtest
- ♥ Du Deine Balance, Beweglichkeit  
und innere Ruhe stärken möchtest



## DAS BEKOMMST DU

- ♥ 4 Live-Online-Yogaeinheiten  
jeweils 50 Minuten
- ♥ jeden Mittwoch um 19.00 Uhr  
(Schweizer Zeit)
- ♥ für Anfänger/innen und  
Fortgeschrittene geeignet
- ♥ sanfte Übungen, Atem- und  
Entspannungsmomente
- ♥ inklusive „Mein Yoga-Begleiter“  
als kostenloses Bonus-Heft



## DAUER / UMFANG

4 Live-Online-Yogaeinheiten  
à 50 Minuten  
jeden Mittwoch um 19.00 Uhr  
(Schweizer Zeit)



## WANN?

Mittwoch  
19.00 Uhr  
(Schweizer Zeit)



## PREIS

**CHF 80.-**  
statt CHF 100.-



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Yogalektionen







# Gesichtsyoga

## im Selbststudium

Sanfte Gesichtsyoga-Übungen für mehr Entspannung, Ausstrahlung und Wohlbefinden

CHF 15.– 

Entdecke einfache und achtsame Gesichtsyoga-Übungen, die Du flexibel in Deinen Alltag integrieren und jederzeit wiederholen kannst.



*Ohne Druck. Ohne Perfektion. In Deinem eigenen Tempo.*



### WAS IST ES?



Ein Onlinekurs im Selbststudium mit sanften Gesichtsyoga-Übungen für mehr Entspannung, Lockerheit und Wohlbefinden – flexibel in Deinem Alltag.



### WEM HILFT ES?



- ♥ Dir, wenn Du Deinem Gesicht, Kiefer und Nacken bewusste Entspannung schenken möchtest
- ♥ kleine Übungen in Deinen Alltag integrieren willst
- ♥ Dir mehr Ruhe und Wohlbefinden wünschst
- ♥ flexibel und selbstständig üben möchtest
- ♥ Dir kleine Auszeiten für Dich schenken möchtest
- ♥ Gesichtsyoga in Deinem eigenen Tempo kennenlernen möchtest



### DAS BEKOMMST DU?



- ♥ leicht verständliche Gesichtsyoga-Übungen
- ♥ liebevoll gestaltete Kursunterlagen
- ♥ Übungen, die Du flexibel auswählen und jederzeit wiederholen kannst
- ♥ Impulse für kleine bewusste Pausen in Deinem Alltag
- ♥ inklusive Song „Glow from Within“
- ♥ inklusive Bonus-PDF „Meine kleine Gesichtsauszeit“



### WIE FUNKTIONIERT ES?



Du erhältst nach dem Kauf sofort Zugang zu allen Kursunterlagen. Du übst flexibel – wann und wo es für Dich passt. In Deinem eigenen Tempo.



### DAUER / UMFANG

Flexibel – in Deinem eigenen Tempo



### PREIS

CHF 15.–



### WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Gesichtsyoga



*Für mehr Entspannung, natürliche Ausstrahlung und kleine bewusste Momente nur für Dich.* 





# Fussyoga

im Selbststudium



Sanfte Fussyoga-Übungen für mehr Stabilität, Balance und Leichtigkeit im Alltag.

CHF 15.-



Einfache Übungen für Deine Füße – flexibel in Deinen Alltag integriert. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Für mehr Verbindung zu Deiner eigenen Basis.

*Ohne Druck. Ohne Perfektion. In Deinem eigenen Tempo.*



## WAS IST ES?

Ein Onlinekurs im Selbststudium mit sanften Fussyoga-Übungen für mehr Stabilität, Balance, Beweglichkeit und ein bewussteres Körpergefühl – flexibel in Deinem Alltag.



## WEM HILFT ES?

- ♥ Deine Füße kräftigen und Deine Körperbasis stärken
- ♥ Mehr Balance und Beweglichkeit im Alltag
- ♥ Deinen Füßen regelmäßig Aufmerksamkeit schenken
- ♥ Einfache Übungen flexibel integrieren
- ♥ Selbstständig und in Deinem eigenen Tempo üben
- ♥ Dein Körpergefühl durch achtsame Bewegung bewusster erleben



## DAS BEKOMMST DU?

- ♥ Leicht verständliche Fussyoga-Übungen
- ♥ Liebevoll gestaltete Kursunterlagen
- ♥ Schritt-für-Schritt-Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Balance
- ♥ Übungen flexibel auswählen und jederzeit wiederholen
- ♥ Impulse für kleine bewusste Bewegungspausen
- ♥ inkl. Song „Strong Feet, Strong Foundation“
- ♥ inkl. Bonus-PDF „Meine kleine Fusspause“



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du erhältst nach dem Kauf sofort Zugang zu allen Kursunterlagen. Du übst flexibel – wann und wo es für Dich passt. In Deinem eigenen Tempo.



DAUER / UMFANG  
Flexibel – in Deinem eigenen Tempo



UMFANG  
Kursunterlagen inklusive



SONG  
„Strong Feet, Strong Foundation“ inklusive



BONUS  
„Meine kleine Fusspause“ inklusive



PREIS  
CHF 15.-



WO FINDE ICH ES?  
niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Fussyoga & Leichte Beine



*Für mehr Stabilität, bewusste Bewegung und eine stärkere Verbindung zu Deiner eigenen Basis.*







# Leichte Beine

im Selbststudium

Dein achtsamer Begleiter  
für müde & schwere Beine

CHF 19.–

Ohne Druck. Ohne Perfektion.  
In Deinem eigenen Tempo.



## WAS IST ES?

Ein digitales Selbststudium  
mit Wissen, Übungen und  
Routinen für müde &  
schwere Beine.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die ihren Beinen  
mehr Aufmerksamkeit,  
Leichtigkeit und Entlastung  
schenken möchten.



## WAS BEKOMME ICH?

- ♥ umfangreiches Workbook
- ♥ Übungen & Routinen
- ♥ Leichte Beine-Woche
- ♥ Leichte Beine-Kompass
- ♥ inkl. NianSoul-Musik
- ♥ inkl. Bonus-PDF  
„Meine kleine Fusspause“



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du erhältst nach dem Kauf  
sofort Zugang zu allen  
Unterlagen.  
Du übst flexibel – wann und  
wo es für Dich passt.  
In Deinem eigenen Tempo.



## DAUER / UMFANG

flexibel in Deinem  
eigenen Tempo



## UMFANG

umfangreiches,  
liebvoll gestaltetes  
Workbook



## PREIS

CHF 19.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Fussyoga & Leichte Beine

Leichte Beine. Kleine Routinen.  
Mehr Aufmerksamkeit für Dich.

Jetzt starten





# Leichte Beine & Fussyoga



Das komplette NianSoul-Paket  
für Deine Füße & Beine

CHF  
29.–



Inklusive  
NianSoul-Musik  
& Bonus-PDF  
„Meine kleine  
Fusspause“



## WAS IST ES?



Zwei komplette  
Selbststudium-Produkte  
für Deine Füße & Beine.  
Für mehr Leichtigkeit  
im Alltag.



## WEM HILFT ES?



Für alle, die ihren Füßen  
und Beinen mehr  
Aufmerksamkeit,  
Beweglichkeit und  
Balance schenken  
möchten.



## WAS BEKOMME ICH?



- ✓ Leichte Beine-Workbook
- ✓ komplettes Fussyoga-Selbststudium
- ✓ NianSoul-Musik
- ✓ „Strong Feet, Strong Foundation“
- ✓ Bonus-PDF „Meine kleine Fusspause“



## WIE FUNKTIONIERT ES?



Du erhältst nach dem Kauf  
sofort Zugang zu allen  
Unterlagen.  
Du übst flexibel – wann und  
wo es für Dich passt.  
In Deinem eigenen Tempo.



## DAUER / UMFANG?



Flexibel in  
Deinem eigenen  
Tempo.



## PREIS

CHF 29.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Leichte Beine & Fussyoga



Dein Paket für  
bewusste Bewegung,  
Aufmerksamkeit &  
Leichtigkeit.





Gratis PDF

# Deine kleine Yoga-Auszeit

Deine kleine Yoga-Auszeit für mehr  
Achtsamkeit, Verbindung und  
bewusste Momente im Alltag.

Das erwartet Dich:

-  Yoga & Selbstfürsorge
-  Impulse für Deine persönliche Yogapraxis
-  Achtsamkeit auf der Matte
-  Raum für Reflexion
-  Kleine Ideen für bewusste Auszeiten

10 liebevoll  
gestaltete Seiten  
· PDF ·  
kostenlos



WAS IST ES?

Kostenloses PDF  
mit Yoga- und  
Achtsamkeitsimpulsen  
für Deinen Alltag.



WEM HILFT ES?

Für alle, die mehr  
Achtsamkeit, Verbindung  
und bewusste Momente  
in ihren Alltag bringen  
möchten.



WAS BEKOMME ICH?

10 liebevoll gestaltete  
Seiten mit Yoga-Impulsen,  
Reflexionsfragen und  
Inspirationen.



WIE FUNKTIONIERT ES?

Du lädst das PDF  
herunter und nutzt es  
flexibel in Deinem  
Alltag – ganz in  
Deinem Tempo.



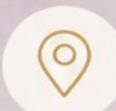
DAUER /  
UMFANG?

10 Seiten · PDF  
Sofort verfügbar



PREIS?

Kostenlos



WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Körper & Bewegung →  
Yogalektionen

Eine kleine Auszeit für Dich.  
Immer und überall.



Jetzt kostenlos herunterladen







# Ernährung & Balance

*Essen darf wieder etwas Natürliches sein.*

Bei NianSoul geht es nicht um die nächste Verbotsliste und nicht darum, Deinen Alltag einem perfekten Ernährungsplan unterzuordnen.

Hier findest Du unterschiedliche Wege – vom kleinen Einstieg über Ayurveda bis hin zu persönlicher Ernährungsbegleitung und intensiveren Programmen.

Nicht jede Veränderung beginnt auf dem Teller. Manchmal beginnt sie damit, sich selbst besser zu verstehen.







# 14 Tage

leichter zu meiner

# Balance



KOSTENLOS



Beobachten. Verstehen.  
Kleine Stellschrauben entdecken –  
ohne Diätdruck.



14 Tage  
für Dich



WAS IST ES?



Ein 14-Tage-  
Programm zur  
bewussten Beobachtung  
deines Essverhaltens  
für mehr Balance und  
Wohlbefinden.



WEM HILFT ES?



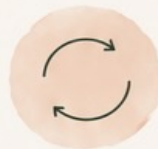
Für alle, die ihr  
Essverhalten besser  
verstehen und kleine  
Veränderungen finden  
möchten, die wirklich  
zu ihnen passen.



WAS BEKOMME ICH?



Liebevoll gestaltete  
Begleitunterlagen,  
Reflexionsfragen, Impulse  
und praktische Übungen  
für mehr Klarheit und  
bewusste Entscheidungen.



WIE FUNKTIONIERT ES?



Du nimmst Dir 14 Tage  
Zeit, beobachtest Dich  
bewusst, reflektierst  
und entdeckst Deine  
persönlichen Stell-  
schrauben – ganz in  
Deinem Tempo.



DAUER /  
UMFANG?



14 Tage  
mit täglichen  
Impulsen und  
Reflexionen.



PREIS?



Kostenlos

Kleine Veränderungen.  
Große Wirkung für Dich.



JETZT KOSTENLOS STARTEN



WO FINDE ICH ES?



niansoul.ch

Angebote →

Ernährung & Balance →

14 Tage – leichter zu meiner Balance







# 14 TAGE leichter zu meiner *Balance*

PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Deine 14 Tage.  
Deine Muster.  
Deine persönliche Auswertung.

CHF 29,00



## WAS IST ES?



14 Tage beobachten  
und anschließend  
Deine persönliche  
NianSoul-Auswertung  
erhalten.



## WEM HILFT ES?



Für Dich, wenn Du  
Deine Muster besser  
verstehen und Deinen  
eigenen nächsten  
Schritt finden möchtest.



## WAS BEKOMME ICH?



- 35-seitiger 14-Tage-Begleiter
- 14 Tage Selbstbeobachtung
- persönliche schriftliche Auswertung
- Muster, Zusammenhänge & Stellschrauben
- individuelle Impulse



## WIE FUNKTIONIERT ES?



Du füllst den Begleiter  
14 Tage aus und sendest  
ihn mir. Ich erstelle  
Deine persönliche  
schriftliche Auswertung.



## DAUER / UMFANG?



14 Tage in Deinem  
Tempo.  
Workbook mit  
35 Seiten.



## PREIS?



CHF 29,00

## DEINE PERSÖNLICHE NIANSOUL-AUSWERTUNG



- Deine Muster & Zusammenhänge
- Was bereits gut funktioniert
- Mögliche Stellschrauben
- Konkrete Impulse für Dich



## WO FINDE ICH ES?



### Angebot

→ Ernährung & Balance  
→ 14 Tage – leichter zu meiner Balance |  
Persönliche Auswertung



Erst beobachten. Dann verstehen.  
Und daraus Deinen eigenen nächsten Schritt entstehen lassen.





# 14 TAGE

leichter zu meiner

## Balance

PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Deine 14 Tage.  
Deine Auswertung.  
Unser 30-Minuten-Gespräch.

CHF 69,00



inkl.  
30 MINUTEN  
1:1-GESPRÄCH  
MIT ANITA



### WAS IST ES?

Ein 14-Tage-Programm zur bewussten Beobachtung deines Essverhaltens inklusive persönlicher Auswertung und 30-Minuten-Gespräch.



### WEM HILFT ES?

Für alle, die ihre Muster besser verstehen möchten und sich persönliche Begleitung und Austausch wünschen.



### WAS BEKOMME ICH?

- 35-seitiger 14-Tage-Begleiter
- 14 Tage Selbstbeobachtung
- Persönliche schriftliche Auswertung
- Muster, Zusammenhänge & persönliche Stellschrauben
- 30-Minuten-Gespräch mit Anita



### WIE FUNKTIONIERT ES?

Du füllst den Begleiter 14 Tage aus und sendest ihn mir. Du erhältst deine Auswertung und wir besprechen alles gemeinsam in unserem 30-Minuten-Gespräch.



### DAUER / UMFANG?

14 Tage in Deinem Tempo + individuelle Auswertung + 30 Minuten persönliches Gespräch.



### PREIS?

CHF 69,00

### UNSER 30-MINUTEN-GESPRÄCH

Zeit für deine Fragen, Unsicherheiten und nächsten Schritte.

- ✓ Wir schauen gemeinsam auf deine Erkenntnisse.
- ✓ Du stellst deine Fragen.
- ✓ Wir finden heraus, was in deinem Alltag funktioniert.
- ✓ Gemeinsam planen wir realistische nächste Schritte.
- ✓ Für mehr Klarheit, Sicherheit und Motivation.

### WO FINDE ICH ES?

Angebot

- Ernährung & Balance
- 14 Tage – leichter zu meiner Balance | Persönliche Begleitung

Nicht irgendein Plan für Dich.  
Sondern gemeinsam herausfinden,  
was zu Dir und Deinem Leben passt.

JETZT MIT PERSÖNLICHER  
BEGLEITUNG STARTEN





# Ernährungsberatung

Achtsame Unterstützung für mehr Energie, Balance und Vertrauen in Deinen Körper.

1 × 50 MIN.

CHF 75.–



## WAS IST ES?



Persönliche Ernährungsberatung für mehr Balance und Wohlbefinden.



## WEM HILFT ES?



Für alle, die sich mehr Energie, Orientierung und Leichtigkeit in ihrer Ernährung wünschen.



## WAS BEKOMME ICH?



- ♥ 1 × 50 Min. Beratung
- ♥ Standortbestimmung
- ♥ Individuelle Impulse
- ♥ Raum für Fragen
- ♥ 3 liebevolle Begleiter
- ♥ Rezeptzugang



## WIE FUNKTIONIERT ES?



Wir sprechen online oder telefonisch (WhatsApp).  
Du erhältst Impulse und Ideen, die zu Dir und Deinem Alltag passen.



## DAUER / UMFANG?



1 × 50 Minuten inkl. Vorbereitung und persönlichem Begleitmaterial.



## PREIS?



CHF 75.–

## Deine NianSoul Begleiter



### Mein Ernährungs-Kompass

Für mehr Orientierung rund um Deine Ernährung und Bedürfnisse.



### Meine einfache Woche

Für mehr Übersicht und eine unkomplizierte Mahlzeitenplanung.



### Meine NianSoul Rezeptideen

Inspiration für einfache, abwechslungsreiche Mahlzeiten.



### Zugang zu den NianSoul Rezepten

Stöbern, entdecken und immer wieder neue Inspiration finden.



Für mehr Leichtigkeit, bewusste Ernährung und einen Weg, der wirklich zu Dir passt.



## BERATUNG

1 × 50 Min.



## ORT

online oder telefonisch (WhatsApp)



## INKLUSIVE

Standortbestimmung & Mein Begleiter durch die Beratung



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote → Ernährung & Balance → Ernährungsberatung

♥ Jetzt Deine Ernährungsberatung buchen







# Ernährungsberatung

10 × 50 MIN.

Deine persönliche Begleitung für  
nachhaltige Veränderung, mehr  
Energie und Balance

SALE!

CHF 690.-

~~CHF 750.-~~

Mein Weg  
zu mehr Balance  
und Wohlbefinden



## WAS IST ES?



10 persönliche  
Ernährungsberatungen  
zur nachhaltigen  
Veränderung und mehr  
Balance.



## WEM HILFT ES?



Für alle, die ihre  
Ernährung langfristig  
verändern und mehr  
Energie & Wohlbefinden  
erleben möchten.



## WAS BEKOMME ICH?



- 10 × 50 Min. Beratung
- Standortbestimmung
- Individuelle Begleitung
- Reflexion & Anpassung
- Alltagstaugliche Impulse



## WIE FUNKTIONIERT ES?



Wir sprechen online  
oder telefonisch  
(WhatsApp).  
Gemeinsam schauen wir  
hin, setzen kleine Schritte  
um und entwickeln  
Deinen Weg weiter.



## DAUER / UMFANG?



10 × 50 Minuten  
Beratung  
über einen längeren  
Zeitraum.



## PREIS?



Statt CHF 750.-  
Jetzt CHF 690.-



## WO FINDE ICH ES?



niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Ernährungsberatung

## DEINE NIANSOUL BEGLEITER



### Mein Ernährungs-Kompass

Für mehr Orientierung,  
Reflexion und Bewusstsein  
rund um Deine Ernährung.



### Meine einfache Woche

Für mehr Übersicht und  
eine unkomplizierte Planung  
Deiner Mahlzeiten.



### Meine NianSoul Rezeptideen

Inspiration für einfache,  
abwechslungsreiche und  
alltagstaugliche Mahlzeiten.



### Zugang zu den NianSoul Rezepten

Zum Stöbern, Entdecken und  
Ausprobieren – für immer  
wieder neue Inspiration.



Für einen Weg,  
der wirklich zu Dir,  
Deinem Körper und  
Deinem Leben passt.



## ORT

online oder  
telefonisch  
(WhatsApp)



## INKLUSIVE

Standortbestimmung  
& Mein Begleiter  
durch die Beratung



## BEGLEITER

Ernährungs-Kompass,  
Meine einfache Woche &  
NianSoul Rezeptideen



## ZUSÄTZLICH

Zugang zu den  
Rezepten auf meiner  
Webseite

Jetzt starten!

Deine persönliche  
Begleitung für mehr  
Balance & Energie.





# Achtsam essen lernen

7 Tage zurück zu mehr  
**Vertrauen, Ruhe & Verbindung**  
mit Deinem Körper

**CHF 69.-**



7 Tage  
Achtsamkeit,  
Impulse & Übungen  
für Deinen Alltag



## WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Onlinekurs  
für achtsames Essen  
und mehr Verbindung  
mit Deinem Körper.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich  
mehr Ruhe, Vertrauen  
und Genuss beim  
Essen wünschen.



## WAS BEKOMME ICH?

- 7 Kurstage
- Tägliche Impulse & Übungen
- Workbook & Reflexionsfragen
- 8 exklusive NianSoul Songs
- Umfangreiches Bonuspaket
- Rezeptzugang



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du erhältst täglich  
eine E-Mail mit neuen  
Impulsen, Übungen  
und Reflexionen.  
In Deinem Tempo.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
Selbststudium  
Flexible Teilnahme  
von überall.



## PREIS?

CHF 69.-



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Achtsam essen lernen

*Deine Reise zu mehr  
Achtsamkeit & Genuss  
beginnt hier.*

**JETZT  
STARTEN**



MEHR RUHE  
BEIM ESSEN



MEHR VERTRAUEN  
IN DICH



MEHR BALANCE  
IM ALLTAG



8 EXKLUSIVE  
NIANSOUL SONGS



FÜR MEHR GENUSS  
& LEICHTIGKEIT





# Achtsame Ernährung

1:1 BEGLEITUNG

Persönliche Begleitung für mehr Ruhe, Verständnis und Verbindung zu Deinem Körper.



3 x 50 MINUTEN  
CHF 210.–

Dein Weg  
zu mehr Balance,  
Verständnis und  
Verbindung.

Verstehen.  
Vertrauen.  
Verbindung.



WAS IST ES?

1:1 Begleitung rund um Deine Ernährung, Essverhalten, Körperwahrnehmung, Stress, Gefühle und Bedürfnisse.



WEM HILFT ES?

Für alle, die sich mehr Verständnis, Klarheit und Unterstützung für ihren persönlichen Weg zu einer achtsamen Ernährung wünschen.



WAS BEKOMME ICH?

- 3 x 50 Min. Begleitung
- Individuelle Impulse
- Raum für Fragen & Themen
- Alltagstaugliche Schritte
- Bonuspaket mit wertvollen Begleitern & Materialien



WIE FUNKTIONIERT ES?

Wir treffen uns online oder telefonisch (WhatsApp). Zwischen den Terminen darfst Du ausprobieren und beobachten. Gemeinsam reflektieren und entwickeln wir Deinen Weg weiter.



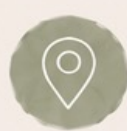
DAUER / UMFANG?

3 x 50 Minuten  
Persönliche Begleitung  
In Deinem Tempo, zwischen den Terminen  
Zeit für Dich und Deinen Alltag.



PREIS?

CHF 210.–



WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote → Ernährung & Balance → 1:1 Begleitung

## DEIN NIANSOUL BONUSPAKET



Mein Achtsamer  
Essensbegleiter  
16 Seiten



Meine achtsame  
Woche  
9 Seiten



Mein Notfallkoffer  
12 Seiten



10 Achtsamkeitskarten  
8 Seiten



Zugang zur  
NianSoul Rezepteseite



Album mit  
8 NianSoul Songs



MEHR VERSTÄNDNIS.  
MEHR VERBINDUNG.



WENIGER DRUCK.  
MEHR VERTRAUEN.



DEIN WEG.  
IN DEINEM TEMPO.





# Food FOR THE Heart

7 WOCHEN

für mehr Selbstfürsorge,  
innere Balance und Verbindung  
zu Dir selbst.

CHF 449.-



WAS IST ES?



Ein 7-Wochen-  
Onlinekurs für mehr  
Selbstfürsorge, innere  
Balance und Verbindung  
zu Dir selbst.



WEM HILFT ES?



Für alle, die mehr innere  
Ruhe, Selbstmitgefühl  
und emotionale Balance  
in ihr Leben bringen  
möchten.



WAS BEKOMME ICH?



- 7 Wochen mit achtsamen  
Themenbereichen
- Übungen & Reflexionen
- Impulse für Deinen Alltag
- Kursunterlagen
- wöchentliche WhatsApp-  
Begleitung (15 Min.)



WIE FUNKTIONIERT ES?



Du arbeitest die Inhalte  
in Deinem Tempo  
durch und erhältst jede  
Woche eine 15-minütige  
WhatsApp-Begleitung  
für Austausch & Impulse.



DAUER /  
UMFANG?



7 Wochen  
Selbststudium  
mit wöchentlichen  
Impulsen und  
15 Min. Begleitung.



PREIS?



CHF 449.-



WO FINDE  
ICH ES?



niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Food for the Heart



SELBSTFÜRSORGE  
STÄRKEN



INNERE BALANCE  
FINDEN



EMOTIONEN  
VERSTEHEN & LOSLASSEN



ACHTSAMEROUTINEN  
INTEGRIEREN



VERBINDUNG  
ZU DIR SELBST

KLEINE SCHRITTE. GROSSE VERBINDUNG.

Jetzt starten!





# Ayurveda

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuell. Achtsam.  
Alltagstauglich.

CHF 75.-



WAS IST ES?

Individuelle Ayurveda-Ernährungsberatung für mehr Balance und Wohlbefinden.



WEM HILFT ES?

Für alle, die ihre Konstitution verstehen, ihre Ernährung anpassen und mehr Balance finden möchten.



WAS BEKOMME ICH?

- 1 x 50 Min. Beratung
- Standortbestimmung
- Dosha-Test
- Persönliche Impulse
- Niansoul Begleiter & Rezeptwelt



WIE FUNKTIONIERT ES?

Wir treffen uns online oder telefonisch (WhatsApp) für Deine persönliche Beratung.



DAUER / UMFANG?

1 x 50 Minuten persönliche Beratung inkl. Unterlagen & Begleitmaterialien.



PREIS?

CHF 75.-



WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Ayurveda  
Ernährungsberatung



PERSÖNLICH  
UND ACHTSAM



INDIVIDUELLE  
AYURVEDA-IMPULSE



MEHR BALANCE  
IM ALLTAG



ERNÄHRUNG,  
DIE DIR GUTTUT



VERBINDUNG ZU  
DIR SELBST





# DEIN EINSTIEG IN Ayurveda

ERNÄHRUNG,  
ROUTINEN & BALANCE



Ayurveda verstehen.  
Dich selbst beobachten.  
Und herausfinden,  
was wirklich zu Dir passt.

CHF 39.-



WAS IST ES?



Dein Einstieg in  
Ayurveda mit Wissen,  
Ernährung, Routinen,  
Bewegung & Reflexion.



WEM HILFT ES?



Für alle, die Ayurveda  
kennenlernen, sich selbst  
besser verstehen und  
herausfinden möchten,  
was zu ihnen passt.



WAS BEKOMME ICH?



- Workbook & Doshas
- Dosha-Test
- Ayurveda Rezeptwelt
- zusätzliche Rezepte auf der Webseite
- 7 Ayurveda-Experimente
- Morgen- & Abendroutinen
- Gewürze, Ernährung, Bewegung & Reflexionen



WIE FUNKTIONIERT ES?



Du arbeitest in Deinem  
Tempo durch das Selbst-  
studium, probierst Impulse  
aus und entscheidest,  
was Dir guttut.



DAUER /  
UMFANG?



Selbststudium  
+ 7 Ayurveda-  
Experimente  
umfangreiches  
Workbook &  
Materialien



PREIS?



CHF 39.-



WO FINDE  
ICH ES?



niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Ayurveda

## DEINE BEGLEITER



WORKBOOK  
umfangreicher Begleiter  
durch Ayurveda



AYURVEDA REZEPTWELT  
ayurvedisch inspirierte  
Rezepte entdecken



DOSHA-TEST  
erste Orientierung für  
Vata, Pitta & Kapha



ZUSÄTZLICHE REZEPTE  
weitere Ayurveda-Rezepte  
auf der Webseite



7 EXPERIMENTE  
Impulse ausprobieren  
und erfahren, was Dir  
guttut



GANZHEITLICH  
VERSTEHEN



DICH SELBST  
BEWUSSTER ERLEBEN



ALLTAGSTAUGLICHE  
IMPULSE



NUR MITNEHMEN,  
WAS DIR GUTTUT







# Eine Woche Ayurveda

7 Tage Ernährung &  
sanfte Balance



Sieben Tage zum Ausprobieren,  
Genießen und bewussten Erleben.

CHF 39.–



WAS IST ES?



7 Tage Ayurveda zum  
Ausprobieren, Genießen  
und bewussten Erleben.



WEM HILFT ES?



Für alle, die Ayurveda  
praktisch erleben und  
herausfinden möchten,  
was ihnen wirklich  
guttut.



WAS BEKOMME ICH?



- Workbook
- Rezeptwelt
- Einkaufsliste
- Dosha-Test
- zusätzliche Rezepte  
auf der Webseite



WIE FUNKTIONIERT ES?



Du erhältst alle Inhalte  
digital und gehst die  
7 Tage in deinem  
eigenen Tempo.



DAUER /  
UMFANG?



7 Tage  
mit täglichen  
Mahlzeiten, Impulsen  
und Reflexionen.



PREIS?



CHF 39.–



WO FINDE  
ICH ES?



niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Ayurveda →  
Eine Woche Ayurveda



DEINE NIANSOUL BEGLEITER



WORKBOOK

Dein Begleiter durch  
alle 7 Tage.



REZEPTWELT

Ayurvedisch inspirierte  
Rezepte entdecken.



EINKAUFSLISTE

Alles im Blick für  
deine Woche.



DOSHA-TEST

Erste Orientierung zu  
Vata, Pitta & Kapha.



ZUSÄTZLICHE REZEPTE

Weitere Ideen auf der  
NianSoul Webseite.



NEUE ERFAHRUNGEN  
SAMMELN



BEWUSST GENIESSEN  
& BALANCE FINDEN



KLEINE ROUTINEN,  
GROSSE WIRKUNG







# Ayurveda

1 × 1 

DEIN EINFACHER EINSTIEG IN DIE  
AYURVEDA-KÜCHE

Unkompliziert, genussvoll und  
alltagstauglich.



WAS IST ES?



Ein einfacher Einstieg  
in die Ayurveda-Küche  
mit Grundlagen und  
praktischen Impulsen.



WEM HILFT ES?



Für alle, die Ayurveda  
kennenlernen und  
mehr Balance in ihre  
Ernährung bringen  
möchten.



WAS BEKOMME ICH?



-  Grundlagen der  
ayurvedischen Küche
-  Einfache Impulse für  
den Alltag
-  Erste Orientierung für  
Deine Mahlzeiten
-  Inspiration für mehr  
Bewusstsein & Balance



WIE FUNKTIONIERT ES?



Du erhältst das PDF  
direkt zum Download  
und kannst es in  
Deinem eigenen  
Tempo lesen und  
umsetzen.



DAUER /  
UMFANG?



PDF  
ca. 30 Seiten  
zum Lesen,  
Entdecken und  
Nachschlagen.



PREIS?



KOSTENLOS



WO FINDE  
ICH ES?



niansoul.ch  
Angebote →  
Ernährung & Balance →  
Ayurveda 1 × 1



EINFACH  
VERSTEHEN



ALLTAGSTAUGLICHE  
IMPULSE



MEHR BEWUSSTSEIN  
BEIM ESSEN



KLEINE SCHRITTE,  
GROSSE WIRKUNG

PDF  
KOSTENLOS





# Ruhe & innere Stärke



Manchmal brauchen wir keine weitere Aufgabe.  
Manchmal brauchen wir einen Moment,  
in dem es etwas leiser werden darf.



Dieser Bereich begleitet Dich bei Gedanken,  
Gefühlen, Stress, innerer Unruhe, Nervensystem  
und der Verbindung zu Dir selbst.



Manche Angebote dauern nur wenige Tage.  
Andere begleiten Dich über mehrere Wochen  
oder Monate.



Und manchmal möchtest Du vielleicht  
gar kein Programm.  
Vielleicht möchtest Du einfach reden.

*Auch dafür darf Raum sein.* 







ANGEBOT

RUHE & INNERE STÄRKE

# Raum für Dich ♥

30 Minuten zum Reden,  
Sortieren & Durchatmen



Ein persönlicher Raum für alles,  
was Dich gerade beschäftigt.

CHF 39.-



Du darfst sein,  
wie Du gerade bist.



WAS IST ES?

Ein achtsames  
1:1-Gespräch.  
Ein Raum nur  
für Dich.



WEM HILFT ES?

Für alle, die etwas  
auf dem Herzen haben,  
Sortierung, Klarheit  
oder einfach jemanden  
zum Zuhören  
möchten.



WAS BEKOMME ICH?

- ♥ 30 Min, persönliche Zeit
- ♥ Wertfreies Zuhören
- ♥ Achtsame Fragen
- ♥ Neue Perspektiven  
& Klarheit



WIE FUNKTIONIERT ES?

Du buchst Deinen Termin  
und wir sprechen  
online in einem  
geschützten Raum –  
ganz ohne Vorbereitung.



DAUER /  
UMFANG?

30 Minuten  
persönliches  
Gespräch



PREIS?

CHF 39.-



WO FINDE  
ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Raum für Dich

Ein Moment nur für Dich ♥



AUSSPRECHEN



SORTIEREN



DURCHATMEN



KLARHEIT FINDEN



BEI DIR ANKOMMEN

Manchmal entsteht Klarheit  
schon dadurch, dass etwas  
endlich Raum bekommen darf.



MEINEN RAUM BUCHEN







# Zurück in die Sicherheit

7 TAGE STÄRKENDE AFFIRMATIONEN

FÜR EMOTIONALE SICHERHEIT



## MEHR SICHERHEIT

Finde zurück zu innerer Stabilität und Vertrauen.



## STÄRKENDE ROUTINEN

Affirmationen, die dich im Alltag tragen und stärken.



## SANFTE BEGLEITUNG

In deinem Tempo.  
Ohne Druck.  
Nur für dich.



## DAS ERWARTET DICH



7 TAGESMODULE



7 AUDIO-AFFIRMATIONEN



WORKBOOK  
MIT ÜBUNGEN



30 AFFIRMATIONS-KARTEN



3 BONUS-AUDIOS



## WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Programm mit Affirmationen und Impulsen für mehr emotionale Sicherheit.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich oft unsicher fühlen und innere Stabilität aufbauen möchten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse, Audios und Reflexionen begleiten dich Schritt für Schritt.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit wiederholbar)



## PREIS?

CHF 25.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Affirmationsprogramme



Für mehr emotionaler Sicherheit,  
innerer Stabilität und einem liebevollen  
Gefühl von Geborgenheit in dir selbst. 

JETZT STARTEN







# Ruhe darf entstehen

7 TAGE AFFIRMATIONEN

FÜR MEHR INNERE RUHE



## MEHR GELASSENHEIT

Finde zurück  
zu innerer Ruhe  
und Entspannung.



## STÄRKENDE ROUTINEN

Affirmationen, die  
dich im Alltag  
begleiten.



## SANFTE BEGLEITUNG

In deinem Tempo.  
Ohne Druck.  
Nur für dich.



## DAS ERWARTET DICH



7 TAGESMODULE



7 AUDIO-  
AFFIRMATIONEN



WORKBOOK  
MIT ÜBUNGEN



30 AFFIRMATIONS-  
KARTEN



2 BONUS-  
AUDIOS



## WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Programm  
mit Affirmationen und  
Impulsen für mehr  
innere Ruhe.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich oft  
überfordert fühlen  
und mehr Gelassenheit  
in ihr Leben bringen  
möchten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse,  
Audios und Reflexionen  
begleiten dich Schritt  
für Schritt.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



## PREIS?

CHF 25.-



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Affirmationsprogramme



Für mehr Gelassenheit,  
innere Ruhe und kleine  
Momente des Ankommens -  
jeden Tag. 

JETZT STARTEN 





# Vertrauen in mich

7 TAGE STÄRKENDE AFFIRMATIONEN

FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN



## MEHR SELBSTVERTRAUEN

Stärke Dein Vertrauen  
in Dich und Deine  
Fähigkeiten.



## INNERE STÄRKE

Entfalte Dein Potenzial  
und gehe Deinen  
eigenen Weg.



## SANFTE BEGLEITUNG

In deinem Tempo.  
Ohne Druck.  
Nur für dich.



Vertrauen  
in mich



7 TAGE STÄRKENDE  
AFFIRMATIONEN FÜR  
MEHR SELBSTVERTRAUEN

Ich glaube  
an mich.

## DAS ERWARTET DICH



7 TAGESMODULE



7 AUDIO-  
AFFIRMATIONEN



WORKBOOK  
MIT ÜBUNGEN



30 AFFIRMATIONS-  
KARTEN



3 BONUS-  
AUDIOS



WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Programm  
mit Affirmationen und  
Impulsen für mehr  
Selbstvertrauen.



WEM HILFT ES?

Für alle, die mehr an  
sich glauben und ihren  
Selbstwert stärken  
möchten.



WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse, Audios  
und Reflexionen begleiten  
dich Schritt für Schritt.



DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



PREIS?

CHF 25.-



WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Affirmationsprogramme

JETZT STARTEN

Für mehr Selbstvertrauen,  
innere Stärke und den Mut,  
Dir selbst zu vertrauen.





# Gefühle verstehen

14 TAGE

FÜR EINEN ACHTSAMEREN UMGANG  
MIT DEINEN EMOTIONEN



## VERSTEHEN

Lerne Deine Gefühle kennen und ihre Botschaften verstehen.



## KLARHEIT

Gewinne emotionale Klarheit und erkenne Deine Muster.



## MITGEFÜHL

Begegne Dir selbst mit mehr Mitgefühl und Liebe.



## DAS ERWARTET DICH



14 AUDIO-LEKTIONEN



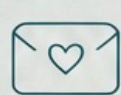
WORKBOOK  
MIT ÜBUNGEN



LIEBEVOLLE  
TAGESIMPULSE



BONUSMATERIAL  
ZUR VERTIEFUNG



BEGLEITENDE  
E-MAILS



## WAS IST ES?

Ein 14-Tage-Kurs mit Audiolektionen, Übungen und Impulsen für einen achtsamen Umgang mit Deinen Gefühlen.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die ihre Gefühle besser verstehen, emotionale Muster erkennen und mehr innere Klarheit finden möchten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Audiolektion hören, Workbook nutzen, Impulse umsetzen – in Deinem eigenen Tempo.



## DAUER / UMFANG?

14 Tage  
(jederzeit wiederholbar)



## PREIS?

CHF 99.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Gefühle verstehen



Für mehr Verständnis,  
innere Klarheit und  
einen liebevollen Umgang  
mit Deinen Gefühlen.

## JETZT STARTEN







# Zurück zu Dir

## 21 TAGE

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG  
UND INNERE ORIENTIERUNG



### SELBSTVERBINDUNG

Komme wieder in  
Kontakt mit Dir  
selbst.



### KLARHEIT

Finde heraus, was  
Dir wirklich wichtig  
ist.



### ORIENTIERUNG

Triff Entscheidungen,  
die sich für Dich  
stimmig anfühlen.



## DAS ERWARTET DICH



21 AUDIO-  
IMPULSE



7  
MEDITATIONEN



WORKBOOK  
MIT ÜBUNGEN



EMOTIONS-  
JOURNAL



PREMIUM-  
KOMPASS-SERIE



MORGEN- &  
ABENDRITUAL



ACHTSAMKEITS-  
CHECKLISTEN



WAS IST ES?

Ein 21-Tage-Programm  
mit täglichen Impulsen,  
Meditationen und  
Reflexionen für mehr  
Selbstverbindung und  
innere Orientierung.



WEM HilFT ES?

Für alle, die sich selbst  
besser kennenlernen,  
ihre Bedürfnisse  
verstehen und  
klarer ihren Weg  
gehen möchten.



WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Audioimpulse,  
Meditationen und Übungen  
begleiten Dich Schritt für  
Schritt – in Deinem  
eigenen Tempo.



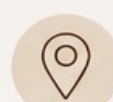
DAUER / UMFANG?

21 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



PREIS?

CHF 149.–



WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Zurück zu Dir



Für mehr Selbstverbindung,  
innere Klarheit und das  
Vertrauen, Deinen eigenen  
Weg zu gehen. ♥

JETZT DEINE REISE  
ZURÜCK ZU DIR BEGINNEN







# Deine 90 Tage NianSoul Nervensystem-Reise

## DEINE KOSTENLOSE REISE

für mehr Ruhe, Achtsamkeit  
und bewusste Verbindung  
mit Dir im Alltag.



### 90 TÄGLICHE VIDEOS

Ein kleines Video  
pro Tag auf  
YouTube.



### PLAYLIST

Alle Videos  
übersichtlich  
gesammelt –  
jederzeit starten.



### IMPULSE

Für mehr Ruhe,  
Selbstwahrnehmung  
und bewusste  
Verbindung.



### PDF-BEGLEITER

Dein kostenloser  
Begleiter zum  
Reflektieren und  
Festhalten.



ZURÜCK ZU DIR  
IST DAS PDF

## SO FUNKTIONIERT ES



Du startest bei  
Tag 1 auf YouTube.



Schau Dir die  
täglichen Videos an –  
in Deinem Tempo.



Nimm Impulse mit  
und halte fest,  
was Dich berührt.



Integriere kleine  
Momente im Alltag  
für mehr Ruhe.



### WAS IST ES?

Eine 90-Tage-Reise  
mit täglichen Videos  
für mehr Ruhe und  
Achtsamkeit.



### WEM HILFT ES?

Für alle, die mehr  
bei sich ankommen,  
ihr Nervensystem  
stärken und bewusster  
leben möchten.



### WAS BEKOMME ICH?

- ✓ 90 tägliche Videos  
auf YouTube
- ✓ YouTube-Playlist  
zum Starten
- ✓ Kostenlosen  
PDF-Begleiter



### WIE FUNKTIONIERT ES?

Ein Video pro Tag.  
Starte jederzeit  
bei Tag 1 und gehe  
die Reise in Deinem  
eigenen Tempo.



### DAUER / UMFANG?

90 Tage  
90 Videos  
(jederzeit  
wiederholbar)



### PREIS?

Kostenlos



### WO FINDE ICH ES?

YouTube-Playlist  
(Link auf der  
Website) &  
kostenloses PDF  
im Angebot  
Ruhe & Innere Stärke  
→ Zurück zu Dir



Viele kleine Momente.  
Ein bewusster Alltag.  
Deine Reise zurück zu Dir.



JETZT KOSTENLOS  
BEI TAG 1 STARTEN



LINK IN DER BESCHREIBUNG





# Raus aus dem Autopiloten ♡

## 7 TAGE

### ZURÜCK ZU MEHR BEWUSSTSEIN



#### MEHR PRÄSENZ

Komme im Hier und Jetzt an.



#### MEHR WAHRNEHMUNG

Sieh Dich, Deinen Alltag und Deine Bedürfnisse klarer.



#### MEHR VERBINDUNG

Stärke die Beziehung zu Dir selbst und Deinem Leben.



#### MEHR BEWUSSTSEIN

Erkenne automatische Muster und wähle bewusster.



### DAS ERWARTET DICH



7 TAGE  
aufeinander  
aufbauend



TÄGLICH  
3 IMPULSE  
Morgen, Mittag  
& Abend



WORKBOOK  
mit Übungen,  
Reflexionen &  
Journaling



AUTOPILOT-  
KOMPASS



MEINE  
BEWUSSTE  
WOCHE



10 KARTEN  
„Zurück in  
den Moment“



14 SONGS  
7 für Deine Woche  
+ 7 zur Vertiefung



#### WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Programm mit täglichen Impulsen, Übungen und Reflexionen für mehr Bewusstsein und Selbstverbindung.



#### WEM HILFT ES?

Für alle, die weniger funktionieren und ihren Alltag bewusster, präsenter und klarer erleben möchten.



#### WAS BEKOMME ICH?

- ✓ 7 Tage mit 3 täglichen Impulsen
- ✓ Workbook & Journaling
- ✓ Autopilot-Kompass
- ✓ Meine bewusste Woche
- ✓ 10 Karten „Zurück in den Moment“
- ✓ 14 Songs (7 + 7)



#### WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse, Übungen und Reflexionen begleiten Dich Schritt für Schritt – in Deinem eigenen Tempo.



#### DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



#### PREIS?

CHF 70.–



#### WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Raus aus dem Autopiloten

Für weniger Autopilot,  
mehr Bewusstsein und  
kleine Momente, in denen  
Du wieder wirklich bei Dir  
und Deinem Leben ankommst.

## JETZT STARTEN





# Ruhe im inneren Lärm

TINNITUS UND NERVENSYSTEM  
ACHTSAM BERUHIGEN

7 TAGE

FÜR MEHR INNERE RUHE,  
ENTLASTUNG UND ACHTSAMEN  
UMGANG MIT DEM INNEREN LÄRM



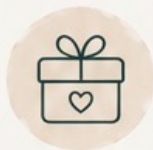
## WAS IST ES?

7-Tage-Programm  
für mehr Ruhe im  
Umgang mit Tinnitus  
und innerem Lärm.



## WEM HilFT ES?

Für alle, die sich vom  
inneren Ton erschöpft  
fühlen und mehr  
Ruhe suchen.



## WAS BEKOMME ICH?

- ✓ Workbook & Übungen
- ✓ Ruheanker
- ✓ Unterstützung für herausfordernde Momente
- ✓ 7 Songs



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse, Übungen  
und Reflexionen begleiten  
Dich Schritt für Schritt –  
in Deinem eigenen  
Tempo.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



## PREIS?

CHF 70.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Ruhe im inneren Lärm

## DAS ERWARTET DICH



### 7-TAGE-WORKBOOK

Tägliche Inputs,  
Übungen &  
Reflexionen



### FÜR HERAUSFORDERNDE MOMENTE

Sanfte Unterstützung,  
wenn der innere Lärm  
viel Raum einnimmt.



### MEIN RUHEANKER

Dein Begleiter für mehr  
Ruhe und Stabilität im  
Alltag.



### 7 SONGS

Jeden Tag ein  
musikalischer  
Begleiter.



### ACHTSAME ÜBUNGEN

Für bewusste Wahrnehmung  
und Entlastung im Alltag.

“Das Geräusch muss  
nicht verschwinden,  
damit Ruhe entstehen kann.”



JETZT STARTEN







# Mehr Ruhe im Kopf

  
FÜR MENSCHEN,  
DIE NICHT ABSCHALTEN KÖNNEN

7 TAGE

für weniger Gedankenchaos,  
mehr Ruhe und bewusste Momente



## WAS IST ES?

Ein 7-Tage-Programm  
für mehr Ruhe im Kopf,  
Bewusstsein und  
innere Klarheit.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die viel denken,  
schlecht abschalten  
können und mehr  
Ruhe suchen.



## WAS BEKOMME ICH?

- ♥ 7 Tage Begleitung
- ♥ Meditationen & Übungen
- ♥ Workbook & Reflexionen
- ♥ Bonus-Materialien
- ♥ 7 Songs



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Tägliche Impulse,  
Meditationen und Übungen  
begleiten Dich Schritt für  
Schritt – in Deinem  
eigenen Tempo.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
(jederzeit  
wiederholbar)



## PREIS?

CHF 70.–



## WO FINDE ICH ES?

niansoul.ch  
Angebote →  
Ruhe & Innere Stärke →  
Mehr Ruhe im Kopf

## DAS ERWARTET DICH



7 TAGE  
BEGLEITUNG



TÄGLICHE  
MEDITATIONEN



WORKBOOK  
MIT INPUTS &  
REFLEXIONEN



KLEINE ÜBUNGEN  
FÜR DEINEN  
ALLTAG



TÄGLICHE  
E-MAIL  
BEGLEITUNG



MEIN  
RUHE-KOMPASS



MEIN  
GEDANKENPARKPLATZ



10 RUHE-KARTEN  
+ ABENDKARTE  
+ 7 SONGS

## SO HILFT ES DIR



- Weniger Gedankenchaos
- Mehr Ruhe und Klarheit
- Bewusster Umgang mit Gedanken
- Kleine Ruheinseln im Alltag
- Stärkung Deines Nervensystems
- Mehr Verbindung zu Dir selbst

## DEINE 7 TAGE



ACHTSAMKEIT  
& ATEM



KÖRPER-  
WAHRNEHMUNG



NERVENSYSTEM  
& RUHE



VISUALISIERUNG



DANKBARKEIT



ACHTSAM  
GEHEN



STILLE

Jeder Tag gibt Dir einen neuen Impuls und lädt Dich dazu ein,  
herauszufinden, was Deinen Kopf wirklich ruhiger werden lässt.

## DEIN BONUS-PAKET



Mein Ruhe-Kompass  
Finde heraus, was Dir wirklich Ruhe schenkt.



Mein Gedankenparkplatz  
Ein Ort für alles, was gerade  
in Deinem Kopf kreist.



10 Ruhe-Karten  
Kleine Erinnerungen  
für Deinen Alltag.



Abendkarte  
„Mein Kopf darf  
Feierabend machen“



7 Songs „Coming Back to Yourself“  
Deine musikalische Begleitung zurück zu Dir.

*Du musst nicht abschalten können,  
um Ruhe zu finden.  
Manchmal reicht es, einen Moment  
bei Dir selbst anzukommen.*



JETZT STARTEN 





# Wenn alles zu viel wird

MEHR BALANCE FÜR KÖRPER  
UND NERVENSYSTEM



Wenn alles zu viel wird, sendet dein Körper oft erste Signale.

Dieses 4-Wochen-Programm begleitet dich dabei, dein Nervensystem zu verstehen und Schritt für Schritt mehr Balance in deinen Alltag zu bringen.

CHF 299,00

In deinem  
eigenen Tempo



## WAS IST ES?

Ein 4-Wochen-Onlinekurs für mehr Balance, weniger Stress und ein stärkeres Nervensystem.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich häufig überlastet fühlen und sich mehr Ruhe, Resilienz und Leichtigkeit wünschen.



## WAS BEKOMME ICH?

- 4 Wochen praxisnahes Training
- Übungen, die jederzeit wiederholbar sind
- Kursunterlagen und begleitende Videos
- tägliche E-Mail-Impulse zur Unterstützung



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du erhältst wöchentliche Inhalte, Übungen und Impulse. Du entscheidest, wann und wie du sie in deinen Alltag integrierst – ganz in deinem Tempo.



## DAUER / UMFANG?

Dauer: 4 Wochen (unbegrenzt wiederholbar)  
Umfang: 4 Module mit Videos, Übungen und Impulsen



## PREIS?

CHF 299,00



## DEINE THEMEN IM KURS

- ✓ Dein Nervensystem verstehen
- ✓ Stress erkennen und regulieren
- ✓ Alltagstaugliche Übungen
- ✓ Achtsame Routinen entwickeln
- ✓ Mehr innere Ruhe und Resilienz

Für mehr Ruhe,  
innere Stärke und  
eine liebevollere  
Verbindung zu  
Dir selbst.

## WO FINDE ICH ES?



Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Wenn alles zu viel wird  
→ 4-Wochen-Programm



JETZT STARTEN



KLEINE SCHRITTE. GROSSE WIRKUNG.

Du bist wichtig. ♥





# NIANSOUL

## Soforthilfe

6 Übungen für Momente,  
in denen gerade alles  
zu viel wird.

KOSTENLOS



### WAS IST ES?

Kostenloses PDF mit  
6 kurzen Soforthilfe-  
Übungen.



### WEM HILFT ES?

Für stressige, unruhige oder  
überfordernde Momente.



### WAS BEKOMME ICH?

6 einfache Übungen für mehr  
Ruhe, Orientierung &  
Verbindung zu Dir.



### WIE FUNKTIONIERT ES?

Übung auswählen und  
direkt im Alltag anwenden.



### DAUER / UMFANG?

6 Übungen ·  
wenige Minuten



### PREIS?

KOSTENLOS



### WO FINDE ICH ES?

Angebot → Ruhe & innere Stärke →  
24 Übungen für mehr Ruhe & innere Stabilität







# 7 TAGE NERVENSYSTEM *verstehen*



Verstehe Dein Nervensystem.  
Finde zurück zu Ruhe & Sicherheit.



## WAS IST ES?

Eine kostenlose  
E-Mail-Serie mit  
wertvollem Wissen  
rund um Dein  
Nervensystem.



## WEM HilFT ES?

Für alle, die müde  
sind, innerlich  
unruhig oder schnell  
überfordert.



## WAS BEKOMME ICH?

- ♥ Verständliches Wissen
- ♥ Jeden Tag eine kleine Übung
- ♥ Persönliche Impulse
- ♥ Eine Affirmation



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du erhältst 7 Tage lang  
jeden Morgen eine  
E-Mail mit Wissen,  
Impuls, Übung und  
Affirmation.



## DAUER / UMFANG?

7 Tage  
7 E-Mails  
Täglich wenige  
Minuten für Dich.



## PREIS?

100 %  
kostenlos



## WO FINDE ICH ES?

Auf der Home Seite  
von niansoul.ch



KOSTENLOS.  
*Für Dich.*



KOSTENLOS ANMELDEN



*Kleine Schritte. Grosse Wirkung. Für Dich.*







# Inspiration & Selbstfürsorge



Manchmal beginnt Veränderung  
mit einer einzigen Frage.

- ♥ Was ist mir wichtig?
- ♥ Wo stehe ich gerade?
- ♥ Was möchte ich mitnehmen?
- ♥ Was darf weniger werden?



Hier findest Du NianSoul-Begleiter,  
Journale und Impulse, die nicht vorgeben,  
wohin Dein Weg führen muss.

*Sie geben Dir vielmehr Raum,  
Deinen eigenen zu entdecken.*







nian soul



# 30 Momente zurück zu Dir



E-BOOK  
EPUB



E-BOOK  
EPUB



## WAS IST ES?

Ein E-Book mit 30 leisen Impulsen für mehr Achtsamkeit im Alltag.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich im Alltag selbst ein Stück verloren haben und wieder bei sich ankommen möchten.



## WAS BEKOMME ICH?

30 kurze Momente für mehr Bewusstsein, Achtsamkeit und Verbindung zu Dir.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

E-Book herunterladen, öffnen und jederzeit in Deinem Tempo lesen und erleben.



## DAUER / UMFANG?

30 Momente  
Kurze Impulse für  
Deinen Alltag.



## PREIS?

CHF 6,50



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ 30 Momente zurück zu Dir







# Bei dir bleiben, trotz Druck von außen

E-BOOK



## WAS IST ES?

Ein E-Book mit achtsamen Impulsen und Reflexionen für mehr Selbstverbundenheit und innere Stärke.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich oft vergleichen, überfordern oder dem Druck von außen ausgesetzt sind.



## WAS BEKOMME ICH?

Achtsame Impulse, stärkende Gedanken und sanfte Reflexionsfragen für mehr Vertrauen in Dich selbst.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

E-Book herunterladen, in Deinem Tempo lesen und für Dich reflektieren.



## DAUER / UMFANG?

Viele kurze Impulse für Deinen Alltag – so oft du möchtest.



## PREIS?

CHF 7,40



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge





# MEIN persönlicher WEGWEISER

Ein Workbook für mehr  
Klarheit, Achtsamkeit und  
Verbindung zu Dir selbst

E-BOOK



## WAS IST ES?

Ein Workbook mit  
achtsamen Fragen und  
Reflexionsseiten.



## WEM HILFT ES?

Für Dich, wenn Du mehr  
Klarheit, Selbstverbindung  
und bewusste Entscheidungen  
für Dich möchtest.



## WAS BEKOMME ICH?

Impulse, Reflexionsfragen  
und Schreibseiten zu  
Dir, Deinen Wünschen  
und Prioritäten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du arbeitest in Deinem  
eigenen Tempo und findest  
Schritt für Schritt mehr  
Klarheit für Dich.



## DAUER / UMFANG?

Flexibel und in  
Deinem eigenen Tempo.



## PREIS?

CHF 24,00



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Mein persönlicher Wegweiser



Für mehr Klarheit darüber, wo Du stehst,  
was Dir wichtig ist und welchen Weg  
Du bewusst gehen möchtest.

Jetzt meinen Wegweiser entdecken →





nian soul  
♥

# MEINE Werte ENTDECKEN

Wertekarten für mehr Klarheit  
über das, was Dir wirklich  
wichtig ist.

E-BOOK



DIGITALES  
PDF



WAS IST ES?



Digitale Wertekarten  
& Reflexionsseiten  
als PDF.



WEM HILFT ES?



Für Dich, wenn Du Deine  
Werte erkennen, verstehen  
und bewusster leben  
möchtest.



WAS BEKOMME ICH?



Wertekarten & Übungen  
zur Auswahl, Reflexion  
und Integration Deiner  
wichtigsten Werte.



WIE FUNKTIONIERT ES?



Wertekarten durchgehen,  
reflektieren, aufschreiben  
und in Deinem Alltag  
umsetzen.



DAUER / UMFANG?



Flexibel und in Deinem  
eigenen Tempo.



PREIS?



CHF 15,00



WO FINDE ICH ES?



Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Meine Werte entdecken 🌿



Für mehr Klarheit über das,  
was Dich trägt und Deinem Leben  
Richtung geben darf.

Jetzt meine Werte entdecken →





# MEINE *innere* REISE

Ein digitales Coaching-Journal  
für Selbstreflexion und  
persönliche Entwicklung

E-BOOK



## WAS IST ES?

Ein digitales  
Coaching-Journal für  
Selbstreflexion und  
persönliche Entwicklung.



## WEM HILFT ES?

Für Dich, wenn Du mehr  
Klarheit, Orientierung und  
Bewusstsein für Dich und  
Deinen Weg suchst.



## WAS BEKOMME ICH?

Reflexion, Übungen,  
Impulse, Wertearbeit,  
Zukunftsimpulse und  
Journal-Seiten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du arbeitest in Deinem  
eigenen Tempo und findest  
Schritt für Schritt mehr  
Klarheit über Dich.



## DAUER / UMFANG?

Umfangreiches Journal  
für Deine Reise – flexibel  
und in Deinem Tempo.



## PREIS?

CHF 49,00



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Meine innere Reise 📖

Für Deine Reise zu mehr Klarheit  
über Dich selbst, Dein Leben und den Weg,  
den Du bewusst weitergehen möchtest.

*Jetzt meine innere Reise beginnen →*







# MEIN JAHR mit NianSoul

## 365 TAGE

Ein Jahr voller Impulse,  
Reflexion & Selbstfürsorge

E-JOURNAL



### WAS IST ES?

Ein digitales Journal  
mit täglichen Impulsen  
und Reflexionsseiten.



### WEM HILFT ES?

Für Dich, wenn Du Dir  
jeden Tag einen Moment  
für Dich schenken  
möchtest.



### WAS BEKOMME ICH?

365 Impulse & Fragen  
zu 7 Themen für mehr  
Achtsamkeit, Klarheit  
und Selbstfürsorge.



### WIE FUNKTIONIERT ES?

Täglich ein Impuls,  
Deine Gedanken notieren,  
reflektieren und in Deinem  
Tempo begleiten lassen.



### DAUER / UMFANG?

365 Tage – ein ganzes Jahr  
für Dich und Deine Reise.



### PREIS?

CHF 39,00



### WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Mein Jahr mit NianSoul – 365 Tage







nian soul

# TAG FÜR TAG *bei Dir*

Ein achtsamer Begleiter  
für 365 Tage voller  
kleiner Momente

E-KALENDER



## WAS IST ES?

Ein digitaler Kalender  
mit Planung, Achtsamkeit  
und Reflexion.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die ihren Alltag  
bewusster gestalten und  
mehr Zeit für sich finden  
möchten.



## WAS BEKOMME ICH?

Tagesplanung von morgens  
bis abends, achtsame  
Impulse, Routinen, To-dos  
und tägliche Reflexion.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du nutzt den Kalender  
flexibel – digital oder  
ausgedruckt – genau so,  
wie es zu Dir passt.



## DAUER / UMFANG?

365 Tage – über 380  
liebevoll gestaltete Seiten.



## PREIS?

CHF 49,00



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ Tag für Tag bei Dir 🐚

365 Tage. 365 kleine Momente.  
Tag für Tag bei Dir.





nian soul

# NIANSOUL Rituale

Kleine Rituale für mehr  
Achtsamkeit, Ruhe und  
bewusste Momente im Alltag

E-BOOK



## WAS IST ES?

Eine Sammlung kleiner  
Rituale für mehr  
Achtsamkeit und  
Selbstfürsorge.



## WEM HILFT ES?

Für alle, die sich im Alltag  
bewusste Momente für  
sich selbst schenken  
möchten.



## WAS BEKOMME ICH?

Verschiedene Rituale rund  
um Körper, Bewegung,  
Ernährung, Entspannung  
und Auszeiten.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Du wählst die Impulse,  
die sich gut anfühlen, und  
baust sie ganz individuell  
in Deinen Alltag ein.



## DAUER / UMFANG?

Kurz, flexibel und in  
Deinem eigenen Tempo.



## PREIS?

**KOSTENLOS**



## WO FINDE ICH ES?

Angebot  
→ Inspiration & Selbstfürsorge  
→ NianSoul Rituale 🛒

Kleine Rituale. Kleine Pausen.  
Kleine Momente nur für Dich.







Und dann: *Dein*  
*NianSoul-Dankeschön*

Ein kleines Dankeschön für Dich

Du hast Dir die Zeit genommen, NianSoul ein bisschen näher kennenzulernen.

Vielleicht hast Du dabei ein Angebot entdeckt, bei dem Du gedacht hast:

*Das könnte gerade zu mir passen.*

Wenn Du Deinen nächsten Schritt mit NianSoul gehen möchtest, möchte ich Dir etwas mitgeben.

**10 %** für Deinen NianSoul-Moment

Dein Gutscheincode:

**DANKE2026**

10 % Rabatt auf Deine Bestellung auf [niansoul.ch](https://niansoul.ch).



Gültig bis  
31.12.2026



Für alle  
NianSoul-Produkte



Ohne  
Mindestbestellwert

*Vielleicht ist genau jetzt der richtige  
Moment für Deinen nächsten kleinen Schritt.*

*nian soul*





nian soul

# Abschluss



- ♥ Vielleicht weißt Du nach diesen Seiten ganz genau, was Du möchtest.
- ♥ Vielleicht schwankst Du zwischen zwei Angeboten.
- ♥ Oder vielleicht hast Du festgestellt:  
Im Moment brauche ich gar nichts davon.

*Auch das ist vollkommen in Ordnung.*

NianSoul soll kein Ort sein, an dem Du ständig  
etwas an Dir verbessern musst.

Es darf ein Ort sein, zu dem Du zurückkommst,  
wenn Du einen Impuls, Bewegung, Begleitung, Ruhe  
oder einfach einen Moment für Dich suchst.



Du entscheidest, was zu Dir passt.  
Du entscheidest, wann der richtige Zeitpunkt ist.  
Und Du entscheidest, wie Dein Weg aussehen darf.



*Nicht schneller. Nicht perfekter.  
Sondern ein kleines Stück näher zu Dir.*



Namasté



Anita



nian soul

[www.niansoul.ch](http://www.niansoul.ch)

