



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 1

BUNDESLÄNDER INFO

Rheinland-Pfalz www.rlp.de

Hessen www.hessen.de

Nordrhein-Westfalen
www.land.nrw

Baden-Württemberg
www.baden-wuerttemberg.de

Niedersachsen
www.niedersachsen.de

Sachsen-Anhalt
www.sachsen-anhalt.de

Bayern www.bayern.de

Thüringen www.thueringen.de

Schleswig-Holstein
www.schleswig-holstein.de

Saarland www.saarland.de

Mecklenburg-Vorpommern
www.mecklenburg-vorpommern.de

WAS KANN JEDER EINZELNE TUN?

HYGIENE - MAßNAHMEN

- Händehygiene, häufig und gründlich Händewasche
- Unterwegs sich und anderen, nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.
- Husten und Niesen Etikette einhalten, dH in ein Einmaltaschentuch husten und niesen und dieses sofort im Müll verschlossen entsorgen. Anschließend Händewaschen.
- Alternativ ist es auch möglich in die eigene Ellenbeuge mit Abstand zu anderen Menschen von ca. 1,5 Meter zu husten und zu niesen. Vom Gegenüber immer weg drehen.
- Händeschütteln zur Begrüßung und zum Abschied vermeiden.
- Große Menschenmassen, Veranstaltungen, meiden, bzw. generell persönlichen, direkten Kontakt meiden. Abstand mind. 1,5 bis 2 Meter.
- Bei ersten Krankheitsanzeichen zuhause bleiben.

HYGIENE IM HAUSHALT

- Regelmäßig und gründlich Hände waschen
- Jeder sollte sein eigenes Handtuch nach dem Händewaschen benutzen und diese regelmäßig bei 60° C waschen.
- Sanitäreinrichtungen, wie Toiletten und Badezimmer, regelmäßig mit Haushaltsreiniger reinigen.
- Türklinken, Wasserhähne, Treppengeländer, regelmäßig mit Haushaltsreiniger abwischen.
- Handy, Schlüssel, mit Desinfektionsmittel auf einem Tuch, abwischen.
- Husten und Niesen Etikette einhalten.



<https://www.vistano.de/beraterseite/esoterisches-coaching/6343-SanjaS/>



0800 8478266

© SanjaS Beraterkennung 6343



www.vistano.de
www.vistano.com



„ANGSTFREI“

DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 1

BUNDESLÄNDER INFO

Bremen www.bremen.de

Berlin www.berlin.de

Hamburg www.hamburg.de

Sachsen www.sachsen.de

Brandenburg
www.brandenburg.de

ZUSTÄNDIGE GESUNDHEITSAMT ERFRAGEN

<https://tools.rki.de/plztool>

ROBERT KOCH INSTITUT

www.rki.de

THERAPIE

EINE SPEZIFISCHE, D.H. GEGEN DAS NEUARTIGE CORONAVIRUS SELBST GERICHTETE THERAPIE STEHT DERZEIT NOCH NICHT ZUR VERFÜGUNG

Im Zentrum der Behandlung der Infektion stehen die optimalen unterstützenden Maßnahmen entsprechend der Schwere des Krankheitsbildes sowie die Behandlung von relevanten Grunderkrankungen.

Nicht alle Erkrankungen nach Infektion mit dem Corona Virus verlaufen schwer, auch bei den meisten in China berichteten Fällen war der Krankheitsverlauf mild.

DA ES ZUR ZEIT KEINE THERAPIEN GIBT, MACHT ES UM SO MEHR SINN, SICH MIT DEM PSYCHISCHEN UND EMOTIONALEN URSPRUNG EINER KRANKHEIT ZU BEFASSEN

Den Körper als Spiegel der Seele zu betrachten, ist eine effektive Möglichkeit um „Schulmedizinische Therapien und Behandlungen“, positiv zu unterstützen.

Körperliche Symptome lassen sich mindern, wenn wir uns liebevoll mit Ihnen auseinandersetzen.

Ebenso kann es unterstützend helfen sich in diesem Rahmen von einem erfahrenen Coach, begleiten zu lassen.

Die ärztliche Behandlung kann sehr positiv unterstützt werden, wenn zusätzlich innere Prozesse angeschaut, erkannt und verarbeitet werden und somit inneres Aufräumen, stattfindet.

Jedes körperliche Symptom hat einen seelischen Ursprung.

Körperliche Symptome sind auch gute und hilfreiche Wegweiser was im Inneren eines Menschen los ist.

Hinderliche Glaubensmuster, Überzeugungen und Verhaltensweisen können entlarvt, verändert und losgelassen werden.



„ANGSTFREI“

Teil 1

DURCH DIE CORONA ZEIT

HOTLINES ZUM CORONAVIRUS

Unabhängige Patientenberatung
Deutschland
0800 011 77 22

Bundesministerium für
Gesundheit Bürgertelefon
030 346 465 100

Allg. Erstinformation und
Kontaktvermittlung 115
www.115.de

Barmer-Hotline: 0800 3331010
www.barmer.de
DAK-Hotline: 040 325 325 800
www.dak.de

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

SYMPTOM - BEISPIEL

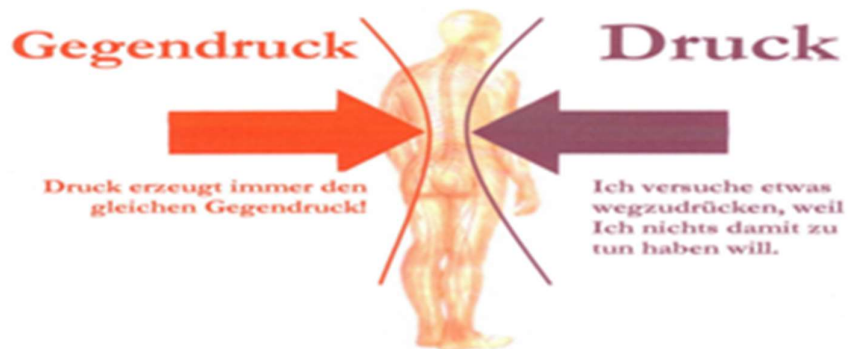
Organ / Symptom	Bedeutung	Beispiel
Lunge	Lunge steht für das Leben und die Lebensenergie	Die bisherige Lebensweise sollte überdacht und verändert werden
Husten	Husten steht für Widerstand, jmd. etwas husten wollen.	Z.B. über die eigenen Grenzen hinausleben und viel schlucken
Fieber	Fieber bedeutet Emotional zu überhitzen und im Leben mit etwas total überfordert zu sein.	Sich keine Auszeit gönnen und immer weiter machen
Kopfschmerzen	Kopfschmerzen sind ein Zeichen von andauerndem Denken, Sorgen haben und nicht abschalten.	Denken, Denken, Denken. Wenig bis gar nicht abschalten.
Gliederschmerzen	Gliederschmerzen folgen den Kopfschmerzen und weisen zusätzlich auf Muster hin, die ua Selbstbestrafung, beinhalten.	Enorm festhalten an Mustern. Bestimmtes im Leben nicht verzeihen können. Sehr eingefahren sein.

WER KRANK GEWORDEN IST, DARF SICH FRAGEN WARUM

Oft ist die Antwort, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind,

- keinen Ausweg zu sehen
- nicht nein sagen können, dann muss es der Körper in irgendeiner Form tun
- über die eigenen körperlichen und geistigen Grenzen leben

Leidtragender ist immer unser Körper, er steht unter Druck und Dauerdruck führt zu chronischen Beschwerden.



!!! Eine Krankheit ist somit immer auch die Sprache der Seele !!!

SPÄTESTENS JETZT IST ES ZEIT ANZUFANGEN

- Sich selbst, den eigenen Ängsten, z.B. vor Krankheit und Tod zu stellen.
- Mit der bereits eingetroffenen Krankheit, den körperlichen Symptomen, auseinanderzusetzen.



„ANGSTFREI“

DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 1

SanjaS - 6343

Dein Coach für spirituelle und esoterische Lösungen.

ERREICHBARKEIT

Sollte ich offline sein, schreibe mir bitte eine E-Mail über Dein Kundenaccount.

Wir können einen Termin vereinbaren und oder ich schalte mich schnellstmöglich online.

ÄNGSTE BZGL. CORONA

- Existenzangst
- ANGST VOR**
- Tod
 - dem Tod eines geliebten Menschen oder Tier
 - Verlust
 - der Erkrankung
 - um die Familie oder die Tiere, wen man selbst erkrankt
 - der Quarantäne
 - den Folgen
 - Nahrungsmittel Knappheit
 - Hilflosigkeit, Machtlosigkeit
 - Veränderung
 - Uvm.

DAS BEDEUTET

GEHÖRST DU ZU DEN VIELEN MENSCHEN, DIE SICH BISHER NICHT AM CORONA VIRUS ANGESTECKT HABEN?

Dann nutze Deine Zeit und setze Dich mit Deiner Angst vor dem Virus, der Möglichkeit der Ansteckung und Erkrankung und allem was dem Folgen kann und dazugehört, bewusst in Dir, auseinander! Äußerlich weißt Du was Du tun kannst, es gibt genügend Informationen über die Nachrichten, das Internet und Deinen behandelnden Hausarzt.

Jetzt geht es darum, auch für Dein Inneres gut zu sorgen. Um nicht vor lauter Druck, zwar nicht unbedingt am Corona Virus zu erkranken, aber dafür in anderer Form zusammenzubrechen oder das Leben an Dir vorbeiziehen zu lassen und nur in Sorge und Angst zu leben.

HAST DU DICH BEREITS ANGESTECKT, BIST DU ERKRANKT?

Dann empfehle ich Dir ebenfalls Dich mit Deinen Ängsten in Dir auseinanderzusetzen. Und auch mit den körperlichen Symptomen, die sich zeigen, die Dich quälen (*siehe Symptom Beispiel Tabelle*). Setze alles daran, auch innerlich tief in Dir drin, gesund zu werden. Lerne alles was Du nicht mehr brauchst loszulassen. Lerne anzunehmen, was ist. Nicht um Dich selbst aufzugeben, nein. Sondern um innerlich frei zu werden, von Druck und der Gegendruck wird immer weniger und Dein Körper kann die Kraft finden, zu heilen.

WAS KANN JEDER EINZELNE VORBUGEND TUN

ZUSÄTZLICH ZU DEN MASSNAHMEN DER BUNDESREGIERUNG

- Gesunde Ernährung, Bewegung, frische Luft
- Sich selbst reflektieren (Raum für eigene Gefühle und Emotionen, ua Ängste genauer unter die Lupe nehmen)
- Bewussten Umgang mit sich selbst praktizieren, sich bewusst wahrnehmen
- Gedankenhygiene, -Aufräumen z.B. Loslassen & Annehmen



„ANGSTFREI“

DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 1

ANGST VOR DEM VIRUS

ANGST KANN UNS SCHÜTZEN UND SINNVOLL LEITEN.

Angst kann uns aber auch lähmen und behindern, wenn sie stark ausgeprägt ist und uns in unserer Lebensqualität enorm behindern.

Dazu habe ich kürzlich folgende Geschichte gelesen:

Ein Student ist auf dem Weg in eine große Stadt. Vor dem Stadt-Tor trifft er auf den Tod, der im Schatten der Stadtmauer sitzt. Der Student setzt sich daneben und fragt: Was hast du vor?

Der Tod antwortet: "Ich gehe gleich in die Stadt und hole mir 100 Leute!,"

Der Student erschrickt, rennt in die Stadt und schreit: "Der Tod ist auf dem Weg in die Stadt! Er will sich 100 Leute holen!,"

Die Menschen rennen in ihre Häuser, verbarrikadieren sich.... Aber vor dem Tod gibt es kein Versteck. Nach vier Wochen verlässt der Student die Stadt wieder - und sieht im Schatten der Stadtmauer wieder den Tod sitzen.

Er rennt auf ihn zu und brüllt ihn an: „Du Lügner! 100 Leute hast du holen wollen! Nun aber sind über 5000 tot!!

„Der Tod erhebt sich ganz langsam und sagt: „Ich habe mir planmäßig die 100 geholt, wie jede Woche. Alte, Schwache, Kranke... . Die anderen hat die ANGST getötet! Und die hast DU in die Stadt getragen!“

LÖSUNG

Angst erkennen, wahrnehmen und annehmen lernen. Um nicht wie oben beschrieben, panisch zu werden und Panik zu verbreiten.

MEINE TELEFONISCHE BEGLEITUNG FÜR DICH

SCHRITTWEISE UNTERSTÜTZE ICH DICH IM PROZESS BZGL.:

- Deiner Ängste
- Und allem weiteren was sich zeigt
- Körper als Spiegel der Seele
- Alle weiteren Spiegelprozesse zum Erkennen und Wandeln

SanjaS – Vistano Beraterin Beraterkennung 6343 !!! Ich bin für Dich da !!!

<https://www.vistano.de/beraterseite/esoterisches-coaching/6343-SanjaS/>

Telefon 0800 84 78 266 - Anonymer Anruf, siehe Webseite www.vistano.de und www.vistano.com