

# Julian Freiburger



Experte für Gelassenheit & Lebensfreude.

Julian ist Experte für Gelassenheit & Lebensfreude. Er zeigt Dir einen Weg auf, Dein verborgenes Potential zu entdecken und Dein inneres Strahlen zurückzuerobern. Dabei begleitet er Menschen durch herausfordernde Zeiten von Überforderung und Stress im Alltag. Ob Daueranspannung im Job, Überforderung durch Pflichten und Erwartungen in der Beziehung und Familie bis hin zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Genuss.

Seine Devise ist einfach und zugleich eine echte Herausforderung:

*„Probier's mal mit Gelassenheit“.*

**„Denn auch ich habe dunkle Zeiten von  
Überforderung, Angst und Erschöpfung  
durchlebt und meinen Weg daraus beschritten.“**

---

„Jeden Tag einen kleinen Schritt ist besser als langes Verzagen oder große Schritte der Anstrengung.“

## Dein persönliches Ein-Mal-Eins der Gelassenheit für den Alltag

*Diese Übungen der Gelassenheit bieten Dir die Möglichkeit, den Keim vieler kleiner Impulse für ein gelasseneres Leben im Alltag zu setzen und zu praktizieren. Kannst Du schon einen positive Unterschied spüren?*

# Dein persönliches Ein-Mal-Eins der Gelassenheit für den Alltag

## Morgens:

- Beim ersten Augen öffnen: Dankbarkeit spüren und 3 x laut DANKE, DANKE, DANKE aussprechen
- Fenster öffnen und 3 Mal tief bis in den Bauchraum ein- und ausatmen
- Lieblingsmusik einschalten und 5-10 Minuten dazu bewegen
- Ein Glas (warmes) Wasser trinken
- 5-10 Minuten der Stille für Dich nehmen, z.B. Meditation, Buch lesen ect.

## Während des Tages:

- Wartezeiten überbrücken mit Dankbarkeit (still oder laut für Dich aussprechen)
- 3 Minuten Lächeln und/oder Lachen (z.B. ein lustiges Video ansehen, mit Freunden und Fremden lachen)
- Mittagspause im Grünen oder Kleiner Spaziergang an der Luft
- Eine Mahlzeit bewusst genießen (achtsames und langes Kauen, Geschmack genießen, Augen schließen)
- Zelebriere Deinen Wohlfühlmoment (gönn Dir z.B. ein Eis, ein Vollbad, 5min in der Sonne und was Dir jetzt guttut.)
- Nimm Dir Zeit für Deine Liebsten (Menschen & Tiere) und genießt eine gemeinsame Aktivität, Gespräch, Spaziergang etc.

## Vor dem Einschlafen:

- Nach Möglichkeit eine Stunde vor dem Zubettgehen alle elektronische Medien ausschalten (Handy für den Wecker auf Flugmodus, WLAN deaktivieren)
- Zimmer lüften (ideal sind + 18C°)/Allergiker morgens ebenfalls lüften
- Denke an 3 Momente, für die Du heute dankbar bist und notiere diese gern in ein Tage/Dankbarkeitsbuch. (Z.B. der nette Busfahrer, das Lächeln der KassiererIn etc.)

Viel Spaß!

## Mehr Informationen über Julian Freiburger und seine Angebote:

„Lieber Herzensmensch,  
mein Name ist Julian Freiburger und als Experte für Gelassenheit & Lebensfreude sind diese Themen für mich nicht bloß ein Claim, sondern meine Lebensaufgabe.

Durch persönliche intensive Erfahrungen von Daueranspannung und Stress über Burnout und heftigsten Schmerzen bis hin zu einer niederschmetternden medizinischen Diagnose habe ich gelernt mein Leben fortan selbst in die Hand zu nehmen. So wurde aus einem schwarz & weiß gesellschaftlichem „Funktionieren“ ein farbenfrohes und spannendes Leben, das ich heute führen darf.

Diese intensiven Erfahrungen waren für mich ein Weckruf und das Ende des bloß Funktionierens und damit der Anfang meines Weges für mehr Gelassenheit & Lebensfreude.

Als Mentor, Speaker, Seminarleiter und Wegbereiter aber auch Ehemann und Familienvater ist es mir eine riesige Freude meine größte Stärke des Einfühlungsvermögens aber auch der positiven Einstellung, Kommunikationsfähigkeit, Verbundenheit und Kontaktfreudigkeit einzusetzen um müde und farblose Augen meines Gegenübers wieder strahlen und lebendig zu sehen.

Meine größte Inspiration sind dabei meine Frau und meine zwei kleinen Söhne, die mir Tag für Tag die Magie des Augenblicks und die Wunder in der Achtsamkeit aufzeigen und zugleich meine größten Triggerpunkte-Drücker und Gelassenheitslehrmeister sind.“

Herzlichst,

Dein Julian Freiburger

## **Ich lade Dich von Herzen gerne ein zu:**

### **Gelassenheitsfrühstück in Heidelberg**

Ein Treffen in einem gemütlichen Café in einer der schönsten Städte Deutschlands Heidelberg

Themen (von Gelassenheit bis Selbstliebe)

Max. Teilnehmer: 7 Personen

Eintritt 25 Euro zzgl. Speisen & Getränke

### **Gruppencoaching „Gelassenheits-Family-Membership“**

Ort: Online via Zoom

Dauer: 8 Wochen (1x pro Woche á 90 Minuten)

Beitrag: 650 Euro inkl Mwst.

### **Einzelcoaching „Gelassen glücklich leben“**

Du entscheidest, ob Du Dein Einzelcoaching mit mir online oder offline bei einem gemeinsamen Waldspaziergang wahrnehmen möchtest.

Online via Zoom

Offline in Heidelberg oder Umgebung

Dauer: 8 Wochen (1x pro Woche á 90 Minuten)

Betrag: 800 € inkl Mwst.

## **Kontakt:**

Email: [info@julian-freiberger.com](mailto:info@julian-freiberger.com)

Webseite: <https://julian-freiberger.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/julian.freiberger>

Facebook Gruppe „Probier’s mal mit Gelassenheit“:

<https://www.facebook.com/groups/gelassenleben>

Instagram: <https://www.instagram.com/julian.freiberger/?hl=de>