

NEUES JAHR, NEUES ICH

F

Für ihre Stunden stehen die Hamburger Yogis Schlange. Kein Wunder, denn Yogalehrerin, systemische Coachin, Atemtrainerin sowie Achtsamkeits- und Meditationscoachin Spiri Fountoglou (52) versteht es, ihr Wissen authentisch und tiefgründig zu vermitteln. „Ich sehe mich als Begleiterin und Impulsgeberin“, erklärt Spiri, die auch als Make-up-Artistin auf ein erfolgreiches Berufsleben blickt. Zum Start ins neue Jahr teilt sie in GRAZIA fünf Tipps, die Sie Ihren Träumen näherbringen.



SPIRI FOUNTOGLOU
Die erfahrene Yogalehrerin und Coachin
schenkt Erdung und schärft Visionen

1

HIGH ENERGY

„Zünden Sie eine Kerze an und lassen Sie die vergangenen Monate in einer Meditation Revue passieren.

Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen und fragen Sie sich, was gehen darf, was bleiben soll und was Sie neu in Ihr Leben einladen möchten. Geht es Ihnen um Themen wie Selbstwert, Selbstliebe oder mehr finanzielle Fülle? Machen Sie sich bewusst, WARUM Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Um dieses Ritual zu etwas Besonderem zu machen, habe ich auf Spotify eine Playlist erstellt: Die Spiri Formel – Neues Jahr, neues Selbst.“

2

GODDESS DISPLAY

„Notieren Sie Ihren größten Herzenswunsch für 2026 (z.B. ‚Ich nehme mir mehr Zeit für mich selbst.‘) in Ihrem Handy und

speichern Sie ihn als Screenshot auf dem Display. Auf diese Weise haben Sie ihn im Alltag immer wieder vor Augen. Mit einer App wie Canva können Sie Smartphone-Hintergründe gestalten und Ihrem Wunsch einen visuellen Rahmen schenken.“

3

MEMO AN MICH

„Nehmen Sie eine liebevolle Sprachnachricht an sich selbst auf und hören Sie sie jeden Morgen, bevor Sie in den Tag starten, oder auf dem Weg zur Arbeit. Formulieren Sie Ihren Herzenswunsch, Ihre Vision und Ihr persönliches Warum in den schönsten Farben und so konkret wie möglich – so, als ob Sie Ihrer besten Freundin davon erzählen würden. Ein Reminder, der Sie immer wieder in Ihre Herzensenergie zurückbringt.“

4

GOLDENER PUNKT

„Der Laogong-Punkt liegt in der Mitte der Handfläche – genau dort, wo der Mittelfinger aufkommt, wenn Sie die Hand locker und leicht zur Faust schließen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt er als wichtiger Energie- und Akupressurpunkt, der mit dem Herzen und innerer Ruhe verbunden ist. Nehmen Sie sich zwischendurch fünf Minuten Zeit, um ihn sanft zu drücken und Ihren Atem fließen zu lassen. Sprechen Sie Ihren Herzenswunsch dazu innerlich aus.“

5

JOY RIDE

„Nehmen Sie den Druck raus, wenn Sie einen Rückschlag erleben. Feiern Sie kleine Erfolge auf dem Weg und begegnen Sie Hindernissen sanftmütig und mit einer großen Portion Humor.“

REDAKTION: KATHRIN MECHKAT; FOTOS: AGUSTIN FRACAROSS

DIE SPIRI- FORMEL

Wer freut sich
Anfang des Jahres
nicht über Inspo für
Körper, Geist und
Seele? Yogalehrerin
Spiri hilft uns mit fünf
Weisheiten, 2026
unsere Herzensziele
zu erreichen ...

WURZELN UND FLÜGEL

Spiri unterrichtet in
Hamburg und der Welt. Ihr
nächstes Retreat „Neues
Yoga, neues Selbst: Systemi-
sches Coaching & Yoga“
findet vom 1. bis 5. Februar
2026 im Yoga Hotel „Das
Kubatzki“ in Sankt Peter
Ording statt. Mehr Infos:
spiricoaching.de