



# Ganzheitliche Gesundheit



**Wir stehen immer  
an Ihrer Seite**

*Kümmere dich um deinen  
Körper. Es ist der einzige  
Ort, den du zum Leben  
hast.*

(Jim Rohn)



# Deborah Bichlmeier Agentin für alle Fälle

Mit ganzheitlicher Gesundheit,  
Motivation und positivem Mindset zu  
mehr Glück und Erfolg im Beruf und  
im Leben





WARUM EINE AGENTUR KONTAKTIEREN?



# Frau Bichlmeier ist Ihre persönliche Beraterin und Lösungsbringerin

In ihrer **Agentur** vermittelt sie ganzheitliche Expert\*innen.  
In ihrer **Akademie** bieten sie und ihre Kooperationspartner\*innen Weiterbildungsmöglichkeiten an



**Was tun, wenn es nicht “rund” läuft? Im Unternehmen? Im Leben? Mit der Gesundheit? In Beziehungen?**

*“Der Frieden im Außen hat den Ursprung im Innen”  
(Deborah Bichlmeier)*



## Sie suchen Unterstützung in Fragen der ganzheitlichen Gesundheit und Motivation?

Wussten Sie, dass jeder 4. Deutsche an einer psychischen Erkrankung leidet und dass chronischer Stress und Burnout einer der Hauptfaktoren dafür ist?

Wussten Sie, dass Sie mit Kommunikationstechniken, gesunder Ernährung, Achtsamkeitstraining und Selbstfürsorge im Leben mehr Leichtigkeit erleben und Sie gesünder und glücklicher werden können?

## AUS ERFAHRUNG GUT

**Die Expertinnen und Experten der Agentur Deborah Bichlmeier überzeugen sowohl fachlich als auch menschlich.**

Deborah Bichlmeier kennt jeden ihrer Experten und Expertinnen persönlich. Die Experten\*innen überzeugen sowohl durch ihre fachliche Expertise als auch durch langjährige praktische Erfahrungen.

Gleichgültig ob Sie im Seminar, Webinar oder in einem individuellem Coaching Unterstützung suchen, Ihre Individualität steht bei uns immer an erster Stelle.

Für Ihre Events, Versammlungen und Betriebsratssitzungen bieten unsere Keynote-Speaker Impulsvorträge für Sie an. Fragen Sie bei uns an.



**Wir bieten Ihnen Inseln der besonderen Art.**

**Für uns sind Sie ein Held/eine Heldin auf einer Heldenreise.**



## SO STARTEN SIE IHRE HELD\*INNENREISE MIT UNS



Sie haben ein Problem,  
eine Herausforderung  
oder eine Krise



Sie vereinbaren einen  
Beratungstermin mit  
Deborah Bichlmeier



Sie bekommen die für Sie  
passende Expertin oder  
Experten an die Hand

## MÖGLICHE ETAPPEN AUF IHRER HELD\*INNENREISE

- **1:1 - Coaching**, ganz individuell
- **Seminare** bei Arbeitgebern
- **Webinare** - mit maximaler TN-Zahl
- **Impulsvorträge** bei Arbeitgebern, Verbänden und Betriebsräten
- **Fertige Online-Kurse**, die Sie individuell machen können, wann immer Sie Zeit und Lust haben.

# Unsere Kompetenzschwerpunkte

Deborah Bichlmeier ist Agentin für alle Fälle und Lösungsbringerin in Krisenzeiten. Als Coach und Mentorin berät sie Sie im Erstgespräch und klärt mit Ihnen die ersten nächsten Schritte

## DER UMGANG MIT ZEIT UND STRESS

### Menschen im Stress

Chronischer Stress kann zu Krankheiten wie diffuse Ängste, Panikstörungen, Autoimmunerkrankungen Depressionen und anderen Erkrankungen führen. Wir unterstützen Sie, dass es erst gar nicht soweit kommt. Sie bekommen vom Achtsamkeitstraining, 1 zu 1- Coaching bis hin zum Zeit- und Stressmanagementseminar das, was für Sie individuell passt.

## DER UMGANG MIT ANDEREN

### Menschen allgemein

Teamwork und der respektvolle und wertschätzende Umgang miteinander ist eine Angelegenheit der Motivation, Achtsamkeit und Kommunikation. Wir unterstützen Sie den Blickwinkel zu wechseln, die Spielregeln der Kommunikation zu verstehen. Effektives und erfolgreiches Arbeiten hat immer mit Respekt, Wertschätzung und Empathie zu tun.

## DER UMGANG MIT UNS SELBST

### Menschen mit sich

Selbstfürsorge, -vertrauen und -einschätzung sind die Grundpfeiler eines leichteren, glücklicheren und effektiveren Lebens. So wie wir mit uns selbst umgehen, so sind wir im Außen wirksam und sichtbar. Wir decken mit Ihnen alte Glaubenssätze, Ernährungsformen uvm. auf und unterstützen Sie, eigene Grenzen zu erkennen, zu setzen und auch ggf. Ihre Komfortzone zu verlassen.

## SPIRITUALITÄT IN DER WIRTSCHAFT

### Spirit erlaubt

Der Mensch ist kein "Fleischklöpschen". Er ist Körper, Geist und Seele. Wir binden die universelle Ganzheit in unsere Arbeit ein und nehmen Ihnen so die Angst vor Grenzen. Wer im UR-Vertrauen ist, alte Muster der Ahnen erkennt, findet ungeahnte Möglichkeiten und Perspektiven. Er wird mutiger. Übungen wie Meditation und Yoga sind nur die ersten Schritte zu einer besonderen Reise zum universellen Ich.

## DEBORAH BICHLMEIER

### *Die Heldenfinderin*



Deborah Bichlmeier war viele Jahre Führungskraft und “High-Performerin”, bis sie selbst einen Burnout erlitt. Nach ihrer Genesung absolvierte sie für ein besseres Verständnis eine Ausbildung zum Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention. Schließlich wollte sie nicht erneut so tief fallen. Sie begann viele Fragen zu stellen. Sie gab Seminare und Meditations- und Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und sozialen Einrichtungen. Sie gibt Coachings für Mütter und geht bei Anfrage auf die Bühne um ihre Geschichte zu erzählen. Im Oktober 2023 erschien ihr Buch über ihre

Heldinnenreise (Mama-Brennt). Nach der Corona-Krise 2021 änderte sie den Blickwinkel und ihre Angebote. Sie wurde zur Mentorin für Geschichtenerzähler\*innen, Gründer\*innen, Alleinerziehende, Mütter und Arbeitssuchende. Als sie feststellte, dass sie selbst nicht alles abdecken konnte, was ihre Kunden und Kundinnen suchten und sich wünschten, gründete sie eine Vermittlungsagentur mit einer anhängenden Akademie, in der sie die Leistungen der Expert\*innen anbietet, die Antworten auf die Fragen haben, die sie selbst nicht beantworten kann.

## Blockadenlösungen und Meditationen

An manchen Tagen wünschen wir uns Veränderungen in unserem Leben, aber ein Teil von uns (das Ego) hindert uns daran. Es fühlt sich an, als ob wir gegen eine Mauer laufen oder in einem Sumpf stecken geblieben sind.

Wir schenken Ihnen ein Portfolio an Meditationen und Hypno-Meditationen, damit Sie Blockaden lösen oder / und negative Gedanken loslassen können.



Ihr Geschenk

Der Eisblock und weitere Meditationen



Sie sind bereit, Ihr Leben in die Hand zu nehmen, Selbstfürsorge zu betreiben, eine Veränderung anzustoßen?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Mut und Ihrer Bereitschaft!

In einem persönlichen Beratungsgespräch bietet Deborah Bichlmeier Ihnen an, Sie bei Ihrer neuen Reise zu unterstützen. Mit Angeboten, mit Empfehlungen und / oder mit Expert\*innen.

Das Beratungsgespräch ist exklusiv für Sie und kostenfrei. Sie haben nichts zu verlieren.

## Terminvereinbarung

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit Deborah Bichlmeier zum kostenfreien Beratungsgespräch.

20 Minuten, die Ihr Leben verändern können.





***Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich  
neigt und deine Gedanken noch einmal die  
Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes  
erfahren hast. Auf dass die Erinnerung dich  
wärmt und gute Träume deinen Schlaf  
begleiten.***

***(Irisches Sprichwort)***





*Karin Hein*

## Krisenlöserin & Change-Expertin

*“Transformation ist immer dann am wirksamsten, wenn wir üblicherweise wegschauen wollen und die größten Widerstände haben.” Karin Hein*



## Angebot / Vision

Gerade in besonders belastenden Situationen und Veränderungsprozessen steht Karin Hein wie ein Fels in der Brandung, fest an der Seite der Menschen, die sie begleitet.

Ihre “Personal Change”-Methode bietet eine klare Anleitung dafür, wie Jeder selbständig negative Gedanken oder Emotionen auflösen kann.

Das bringt Orientierung, neue Möglichkeiten und frischen Schwung.



## 3 Möglichkeiten für sofortige Erleichterung und Entspannung

1



### Na und ?

Wenn du "na und?" am Satzende hinzufügst, verliert vieles sein Gewicht oder seinen stressigen Charakter, da es ganz einfach die Bedeutung minimiert. Bilde 1 Satz zu einer belastenden Situation. Beobachte, was es mit dir macht, wenn du hinter diesen Satz innerlich ein "na und?" setzt.

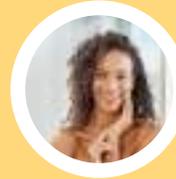
2



### Bewusst atmen

Nimm 5 bewusste Atemzüge. Das bringt dich sofort in Kontakt mit dir. Du gehst weg von schwierigen Gedanken hin zum Fühlen und in den jetzigen Moment. Das zentriert, erleichtert und fühlt sich einfach gut an. Du kannst es überall anwenden - ohne fremde Hilfsmittel oder lange Vorbereitung

3



### Beste Version

Stell dir jetzt die beste Version deiner Selbst vor! Das gibt dir Schwung und Energie und eine neue Ausrichtung. Vielleicht verändert sich dadurch auch deine äußere und innere Haltung? Wie würde diese Version von dir in einer aktuellen Herausforderung reagieren?

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Gemeinsam schauen wir uns all deine herausfordernden Situationen und Themen an. In mir gewinnst du einen erfahrenen Coach, der mit Klarheit, Wärme und Sicherheit für dich da ist. Ich habe eine Methode entwickelt, die dich befähigt, all deine belastenden Gedanken-, Gefühls- oder Verhaltensmuster zu erkennen, zu minimieren oder sogar aufzulösen.



*Dr. Sabine Winter*

## Heilsames Wachstum mit dem 4G-Modell

*„Der achtsame Weg mit dem Fokus auf  
Gesundheit, Gelassenheit und Genuss führt  
langfristig zu mehr Glück und Erfolg –  
persönlich wie beruflich.“*

*Dr. Sabine Winter*



## Angebot / Vision

Dr. Sabine Winter unterstützt seit zwei Jahrzehnten als zertifizierter Business-Coach und nun auch als Achtsamkeitslehrende alle, die sich neu orientieren, weiterentwickeln und neue Perspektiven mit Potenzial erreichen wollen. Für viele Menschen ist im Laufe der Zeit der Umgang mit Stress relevanter geworden - sowohl beruflich als auch privat.

Dr. Winter hat ein spezielles Programm dazu entwickelt, wie ungesunde Gewohnheiten leichter überwunden werden können.



## 3 Tipps für mehr Leichtigkeit, Erfüllung und gesunden Genuss

1



### Leichtigkeit

Lastet auf deinen Schultern auch manchmal die Verantwortung für die ganze Welt? Oder nimmst du dir manchmal deine eigenen Fehler besonders übel? Dann stelle dir doch in solchen Momenten einen guten Freund oder eine gute Freundin vor und überlege, wie diese dich in diesen Situationen ermutigt.

2



### Erfüllung

Entdecke, was dir Freude im Leben bereitet. Führe ein Tagebuch. Notiere deine Aktivitäten und Pausen. Schreibe dazu, wie engagiert du dich dabei gefühlt hast und wie hoch dein Energie-Level davor und danach war. Finde heraus, wie gut dies zu dem passt, was dir wichtig im Leben ist.

3



### Gesunder Genuss

“A meditation a day keeps the doctor away”: Lasse das Essen einmal täglich zur Meditation werden! Achtsames Essen unterstützt dich dabei, Magen-, Darm- und Gewichtsproblemen vorzubeugen. Anstatt in Gedanken schon bei der nächsten Sache zu sein, genieße intensiv mit allen 5 Sinnen.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mehr Sinn, Erfüllung, Leichtigkeit und gesunden Genuss. Schädliche Gewohnheiten - wie ein Zuviel an Essen, Trinken, Rauchen, Medikamenten oder Arbeiten - können durch gesündere Strategien ersetzt werden. Die Gesundheit wird in den Fokus des beruflichen und privaten Lebens gesetzt. Das Energie-Level und die Lebensqualität steigen.



*Christina Bolte*

## Stressfrei, gesund und verbunden durchs Leben gehen

*“Sei wieder offen für das,  
was das Leben mit dir vorhat”*

*Christina Bolte*



## Angebot / Vision

Christina Bolte ist überzeugt, dass Stress und Unzufriedenheit ein Wegweiser für uns sind, dass wir nicht in unserer idealen Lebensumgebung sind. Beim Pilgern hat sie die ideale Umgebung gefunden. Deshalb kombiniert sie ihre Angebote: die Themen **Stress-Management, Gesundheit, Begegnung, Sinnsuche** und **sich auf den Weg machen**. Ziel ist es, (wieder) in Kontakt zu kommen mit sich selbst, dem eigenen Potenzial und den Wünschen, sowie mit dem Göttlichen in sich selbst und in anderen. Mit einem offenen Geist, einem offenen Herzen.



# 3 Wege zu Entspannung, Gesundheit, Verbundenheit und Lebensfreude

1



## Bewegung als Stresskiller

Statt aufwändiger Sportprogramme kannst du die Treppen statt den Aufzug nutzen, Staubsaugen, Tanzen, spazieren oder mit dem Hund Gassi gehen. Hauptsache es macht Spaß! Am besten mit Trainingspartner\*in, denn so lässt sich die Verabredung mit uns selbst besser einhalten.

2



## Raus in die Natur

Draußen bewusst tief ein- und ausatmen ist einer der besten Wege zum Stressabbau. Frische Luft lüftet das Hirn und bringt uns auf neue Ideen. Das Grün von Wald und Wiesen sind Erholung für's Herz-Kreislauf-System. Schärfe die Sinne für das Kleine am Wegesrand und staune!

3



## Das neue Always-On

Statt ständig erreichbar zu sein, gönne Dir gezielt Handy-Aus-Zeiten, also Zeiten, in denen das Telefon aus ist. Stattdessen verlege Deinen Draht nach oben, z.B. durch Meditationen, Gebete, durch Lesen von inspirierenden Texten oder durch die bewusste Begegnung mit Anderen

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

In meiner Arbeit mit meinen Klient:innen greife ich zurück auf mein umfangreiches Methoden-Repertoire aus Naturheilkunde, kognitiver Verhaltenstherapie sowie verschiedenen Coaching-Ansätzen. Mein Ziel ist es, Kopf, Herz und Hand zusammen zu bringen und Selbstwirksamkeit anzuregen. Mein systemisches Denken unterstützt dabei die Suche nach Lösungen.



*Ekkehard Jagdmann*



## Angebot / Vision

Ekkehard Jagdmann ist ein Experte für Life-Balance, Keynote Speaker, Referent und Coach für alle Menschen zum Thema jung bleiben.

Mit seiner 3L-Methode bringt er den Menschen - mit seiner vitalisierenden Botschaft auf fesselnde Weise und sehr unterhaltsam - ein gesünderes Leben näher.

Wer sich biologisch verjüngen möchten oder einfach leistungsfähiger und belastbarer werden möchte, ist der ideale Teilnehmer für seine Vorträge und Workshops.

## Die 3L-Methode: leicht, lebendig, lustvoll

*„Wer sich schneller gedanklich und körperlich bewegt, bleibt länger jung.“.  
Oder „Wer jung sein will, bewegt sich auch wie ein junger Mensch“.*

*Ekkehard Jagdmann*



## 3 Tipps länger jung, gesund und vital zu bleiben, bis hin ins hohe Alter

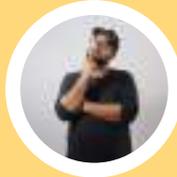
1



### Bewegung

Sich selbst bewegen, anstatt sich durch Fahrstuhl, Rolltreppe & Co bewegen zu lassen hält jung und gesund. Gehe am besten zu Fuß zum Bäcker oder fahre mit dem Rad zur Arbeit. Schon ein klein wenig mehr Bewegung täglich hilft dem Körper und stärkt das Herz und hält schlank und gesund.

2



### Gehirnjogging

Abwechslung und Routinen öfter durchbrechen, dem Gehirn Beine machen durch Gehirnjogging. Gedächtnistraining hält jung bis ins hohe Alter. Lerne eine neue Sprache oder gar ein Musikinstrument. Lerne Schlagzeug oder Klavier spielen. Das könnte dein Leben nachhaltig ändern.

3



### Altmacher meiden

Neben Stress sind Rauchen, Zucker und Alkohol die stärksten Alt-Macher. Zusätzlich förderst du Krankheiten. Achte auf dein Gewicht. Wer schlank ist, belastet Organe und Gelenke weniger. Ernähre dich ausgewogen und abwechslungsreich. Iss weniger Fleisch und mehr pflanzliche Produkte.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Eine Zusammenarbeit mit mir bietet Berufstätigen und ehemaligen Berufstätigen Zugang zu der einzigartigen und effektiven 3L-Methode, die dabei unterstützt, die Vitalität, Energie und Gesundheit so zu steigern, dass dies nachweislich zu 20 Jahren biologischer Verjüngung führen kann. Wer intensiver und individueller an seiner Gesundheit und Fitness arbeiten möchte, dem wird dies im 1:1 - Coaching geboten.



*Thomas Krombholz*

## Life Designer, Potenzialdetektiv® und Mutsprung-Mentor

*“Die entscheidende Frage ist: Lebst du  
dein Leben “in richtig”?”*

*Thomas Krombholz*



## Angebot / Vision

Als Experte für authentisches Work-Life-Business-Design und ganzheitliche Karriere-Entwicklung, arbeitet er hauptsächlich mit gestandenen Persönlichkeiten in der Mid-Career-Crisis. Diese Menschen wollen ihr wahres, echtes Ich, ihre Bestimmung erkennen und leben. Sie suchen das “WHY” im Leben. Es geht darum, mutig und authentisch ihre Karriere, ihr Business und ihr Leben so zu designen, um es dann mit Herz und voller Leidenschaft zu leben. Das Ziel ist, einen Rückblick ohne Reue zu erleben.



# 3 Tipps für ein gesundes Mindset zur Erreichung von Zielen und psychischer Gesundheit

1



## Höre auf deinen Körper

Dein Körper ist ein Kommunikationsorgan, er „spricht“ mit dir. Er ist ein Symptomträger und zeigt ein „seelisches“ Ungleichgewicht sofort an. Höre wieder verstärkt auf die Signale deines Körpers. Nimm achtsam wahr, wie du dich wirklich fühlst, was gerade passiert, wo es zwickt und zwackt.

2



## Höre auf deine Seele

Die vielzitierte Intuition – jeder hat sie, wenige nutzen sie. Folge den Impulsen, die in dir entstehen, deiner inneren Stimme. Auch wider besseres Wissen. Das ist der Weg; nicht immer eindeutig, nicht immer gerade. Doch dafür im Einklang mit deiner Seele und voller großartiger Erfahrungen.

3



## Gestalte bewusst dein Umfeld

Dein Umfeld trägt viel zum Wohlbefinden bei – das betrifft Räume und Personen. Räume tragen Energie; sie sind luftig, weit, beengt, düster etc. Schaffe dir überall ein persönliches Wohlfühl-Ambiente, in dem deine Seele atmen kann. Und wähle weise aus, welche Menschen du dauerhaft in deine Nähe lässt.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du gehst in tiefe Begegnungen mit dir und deckst unangenehme Wahrheiten auf. Erkenne, wer du „in echt“ bist und was du wirklich willst. Es entsteht ein Raum voller Möglichkeiten, in dem du dein authentisches Lebens-, Arbeits- und Geschäftskonzept aktiv und bewusst designen kannst. Schlage eine Brücke zwischen beruflichem Erfolg, persönlicher Erfüllung und beginne eine echte Heldenreise.



*Martina Schöne*

## NeuroGraphik® trifft Coaching

*“Sei du selbst und verändere die Welt”*

*Martina Schöne*



### Angebot / Vision

Sie sagt selbst von sich “ich bin kreativ und aus dem Rahmen fallend und ich stehe dazu”. Sie stellt die richtigen Fragen im richtigen Moment. Ihr Talent ist es Kreativität und Coaching zu vereinen. Nachdem Klienten mit ihr gezeichnet haben, sagen sie meist sehr überrascht: “ich kann ja doch malen”. Und, sie weiß im richtigen Moment das richtige Tool für ihre Klienten anzuwenden. Die meist gestellten Fragen in ihrem Coaching sind: Wie geht’s noch besser? Was ist sonst noch möglich?



## 3 Tipps zum schnellen Stressabbau

1



### Bei Stress

Wenn du extrem gestresst bist, hilft es ein weißes Blatt Papier zur Hand zu nehmen - am besten ein Din A 4 Blatt- und mit Elan und Schwung 40 Kreise drauf zu malen. Für Unterwegs nimmst du am besten einen Block mit. Male einfach drauf los und lasse dich von deinem Herzen führen.

2



### Herunter-fahren

Um so richtig herunter zu fahren, und sich eine Auszeit zu gönnen, hilft es die Finger, mindestens 2 Minuten leicht zu drücken. Beginne mit dem Daumen und gehe Finger für Finger durch. Beginnen mit deiner führenden Hand (rechts bei Rechtshändern, links bei Linkshändern).

3



### Gedankenkreise

Kommst du nicht aus der ständigen Gedankenspirale heraus? Dann probiere das einmal aus: sage dir selbst (ein lautes oder leises) "STOPP!" Danach frage dich: "Will ich das?" "Was möchte ich denn?" Das Ganze wiederhole bis die Gedankenspirale beendet ist. Du wirst sehen: Es hilft!

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wenn du zu mir kommst, wirst du erst einmal entschleunigen und runter fahren. Dann schauen wir uns an, wie wir gemeinsam deine Vitalität fördern können und somit auch deine Blockaden lösen, die dich teilweise im Hamsterrad feststecken lassen. Dabei nutze ich eine transformierende Mal- und Zeichenmethode, die NeuroGraphik®.



*Helen Weintritt*



## Angebot / Vision

Helen Weintritt ist Opernsängerin, Sängerin und Coach. Sie steht seit über 10 Jahren auf der Bühne in verschiedensten Formationen im klassischen und Crossover- Bereich. Sie unterstützt und berät bei ihrer Arbeit als Stimmtrainerin und Coach Unternehmer\*innen und weibliche Führungskräfte darin, ihrer inneren Stimme zu folgen und ihr einen überzeugenden Ausdruck im Außen zu verleihen. In ihren Coachings mit ihren Klient\*innen verbindet sie kraftvolle Weiblichkeit, Stimmvitalität, Vielseitigkeit.

## Voice & Femininity

*„Die ganze Welt ist Bühne und alle Frauen und Männer blosse Spieler“  
(W. Shakespeare)*



# 3 Tipps zur klaren und ausdrucksstarken Kommunikation

1



## Räuspern

Wasser trinken oder Schlucken statt Räuspern:

Wenn du dich jedes Mal bei einem Unwohlsein räusperst, hat das einen ermüdenden Effekt für deine Stimmlippen.

Trinke einen Schluck Wasser und reguliere somit auch deinen Wasserhaushalt.

2



## Summen

Finde dein stimmliches Zuhause:

Summe in der Tonhöhe, bei der du in deinem Körper die Meiste Vibration spürst.

Schließe beim Summen die Lippen nur leicht. Trinke vorher ein Schluck Wasser.

3



## Deine Mitte

Stabilisieren Deiner Mitte:

Konzentriere dich auf Deine Körper-Mitte und singe oder töne den Vokal "u".

Denke und fühle bewusst dabei an die Begriffe: "unten", "Urvertrauen", "Urkraft..

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mein Ziel ist es, ambitionierten Menschen aus ihrem Schneckenhaus zu befreien und sie auf den Bühnen dieser Welt (Konferenzen, Meetings, Verhandlungen etc.) zum Glänzen zu bringen. Der bewusste Umgang mit deiner Stimme, aus deiner Mitte heraus, stärkt deine Präsenz und macht deine Potenziale sichtbar. Und auch auf dein Selbstvertrauen hat es einen klaren Einfluss.



*HP Ines Maschinda*

## Gesunder Darm – gesunder Mensch

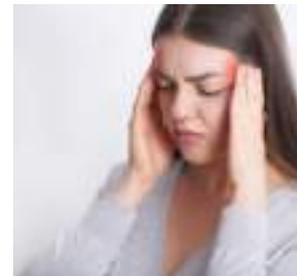
*“Meine Vision – back to the roots”*

*Ines Maschinda*



### Angebot / Vision

Die Erforschung der Bedeutung des Darms ist in den letzten Jahren ungemein vorangeschritten. Wissenschaftler sprechen vom „Bauchhirn“, der „Darm-Hirn-Achse“, der „Intelligenz im Bauch“. Ein gestörter Darm kann sich auf den gesamten Gesundheitszustand negativ auswirken. Migräne, Schlafstörungen, Allergien, Rheuma, Hauterkrankungen, häufige Infekte... Hier gehört immer der Darm auf den Prüfstand. Die Heilpraktikerin Ines Maschinda hat sich auf die Darmgesundheit spezialisiert und ist Expertin auf diesem Gebiet.



## 3 Tipps für einen gesunden Darm

1



### Stressabbau

Stresssignale aus dem Gehirn gelangen über die Nervenbahnen und via Botenstoffe auch in unseren Darm. Dauerstress fördert das sog. Reizdarmsyndrom. Stressabbauende Maßnahmen wie zum Beispiel Yoga oder Meditation sind hier das erste Mittel der Wahl, um zur Ruhe zu finden.

2



### Regelmäßige Bewegung

Auch die Darmmuskulatur wird mobil gemacht wenn wir uns bewegen, und der Speisebrei somit zügig weitertransportiert. Das ist sehr wichtig, da es bei langer Verweildauer zu Entzündungen an der Schleimhaut kommen kann und vermehrt Stoffwechselfgifte entstehen, die ins Blut gelangen.

3



### Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gute Darmpflege. Es sind die unverdaulichen Bestandteile von Pflanzen, die im Dickdarm einerseits für Volumen sorgen und damit die Darmmotorik anregen, zum anderen sind sie das Futter für die freundlichen Darmbakterien. Dazu kann man nie genug bekommen.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mit meinem Therapiekonzept findest du zur optimalen Gesundheit. Von der Stoffwechselregulierung über die Entgiftung bis zur Darmsanierung begleite ich dich in meiner Praxis in Ismaning ganzheitlich zu deiner Darmgesundheit und somit zur Gesundheit für Körper, Geist und Seele.



*Dr. Silva Schröder*

## **Medizinische Traumata verhindern und behandeln**

*Traumata sind wie Steine im Fluss – sie  
stören den unbeschwerten Lebens-Lauf.  
(Grigor Nussbaumer)*



## **Angebot / Vision**

Dr. Silva Schröder ist aus Leidenschaft Ärztin und Psychotherapeutin. Ihr Interesse gilt der Frage, wie man bestimmte Krankheiten und die damit verbundenen Probleme verhindern kann. Vor allem die Vorbeugung und Behandlung von medizinischen Traumata mit ihren Folgen wie Schlafprobleme, Schmerzen und Ängste sind für sie Herzensanliegen.

Betroffene Menschen erhalten von ihr die notwendige Begleitung und wenn nötig auch Behandlung. Ihre Unterstützung bietet sie in ihrer Praxis in Berlin und per Zoom an.



# 3 Tipps zur Vorbeugung von medizinischen Traumata

1



## Eine Vertrauensperson mitnehmen

Bei planbaren Eingriffen ist es immer hilfreich, eine Vertrauensperson (Freund, Familienmitglied o.ä.) in das Krankenhaus oder die Praxis mitzunehmen. Vier Ohren hören bekanntlich mehr als zwei. Die Begleitung gibt Sicherheit und die Möglichkeit zum Austausch.

2



## Gute Vorbereitung durch Information

Soweit das möglich ist, also v.a. bei planbaren Eingriffen, aber auch nach Unfällen oder plötzlichen Erkrankungen, alle Fragen stellen, die einen bewegen. Wie genau wird der Eingriff ablaufen? Was wird da gemacht? Was kann ich selbst tun, um mich gut auf den Eingriff vorzubereiten?

3



## Hilfe auch nach Eingriff einholen

Nach einem medizinischen Eingriff oder einem Unfall, einem Sturz etc. oder vor einem geplanten Eingriff solltest du proaktiv Hilfe und mentale Unterstützung einholen. Selbsthilfegruppen, Therapeuten und auch die Familie oder Freunde können dabei eine wertvolle Hilfe bieten.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Ich begleite dich in dem Prozess mit deinem medizinischen Trauma, zum Beispiel nach einer Operation oder einem schweren Unfall, umzugehen und das Trauma zu lösen. Meine Begleitung biete ich schon im Vorfeld geplanter medizinischer Eingriffe an. In der Arbeit mit mir löst du Schlafstörungen, Unruhe, Ängste und baust neues Selbstvertrauen auf.



*Petra Seiler - Mentorin*

## Spiritualität und Wirtschaft

*“Spiritualität und Wirtschaft sind eine  
selbstverständliche Verbindung”*

*Petra Seiler*



## Angebot / Vision

Petra Seiler hat viele Jahre ihres Lebens verschiedene Geschäfte aufgebaut. Schon in jungen Jahren hat sie sich mit den Themen Motivation aus der Tiefe, Lösung tiefer, emotionaler Blockaden und mit Spiritualität beschäftigt. Für sie sind Spiritualität und Wirtschaft eine selbstverständliche Verbindung. Sie bietet 1:1-Mentorings an, die eine besondere Tiefe inne haben und Sie nachhaltig in Ihrem Tun und Ihrem Erfolg positiv beeinflussen.



## 3 Tipps für mehr Kraft und Ganzheitlichkeit

1



### Umfeld

Wenn du gesund sein oder werden möchtest, achte auf dein Umfeld. Frage dich: Bringen dir Menschen, Räume, Situationen um dich Energie oder kosten sie immer Kraft? Wenn du in einem wohlwollenden, aufbauenden, freundlichen Umfeld bist, bleibst du oder wirst du leichter gesund.

2



### Dankbarkeit

Schreibe dir auf, wofür du dankbar bist. Außerhalb von dir und in dir. Je mehr du deine Aufmerksamkeit darauf richtest was da ist und wofür du dankbar bist, um so mehr wirst du davon bekommen. Auch, wenn du krank bist, gibt es vieles, was super funktioniert.

3



### Konflikt

Eine Krankheit ist ein Konflikt in dir. Wichtig ist, den Teil in dir zu suchen, der ungelebt, unausgesprochen, unerlaubt ist. Gemeinsam bringen wir deine Energie wieder in die Mitte. Die Lösung tiefer Themen liegt immer in der Verbindung und der Auflösung der Polaritäten.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Ich zeige den Weg, weg vom ständigen Wiederholen und Reden, hin zur Lösung. Du hast alle Antworten auf jedes Thema in dir. Ich habe die Gabe den Lösungsweg zu spüren. Die offensichtlichen Themen sind so gut wie nie der Lösungspunkt. Wir finden das Thema, das deinen Schmerz, inneren Konflikt verursacht. Damit löst sich das offensichtliche Thema mit auf.



Nicole Hoffmann

## Gesund, glücklich und ausgeglichen

*“Gesundheit ist ein Prozess, kein Zustand.”*

*Nicole Hoffmann*



## Angebot / Vision

Kleine, scheinbar unscheinbare Gewohnheiten im Alltag können einen großen Unterschied machen. Als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin liegt bei Nicole Hoffmann der Fokus auf der mentalen Arbeit mit ihren Klient\*innen. Diese braucht es besonders, um Gewohnheiten in verschiedenen Aspekten des Alltags zu verändern. Ihr Angebot umfasst die intensive Betreuung, individuell angepasste Ernährungsvorschläge, Anleitung zur Darm-sanierung und Aufbau des Immunsystems.



## 3 Tipps aus der ganzheitlichen Ernährungslehre

1



### Zitronen

Beginne den Tag mit Zitronenwasser oder naturtrübem Apfelessig. Eine halbe Zitrone oder 1-2 EL Apfelessig mit 300 ml lauwarmes Wasser vermischt, bietet dem Körper einen hervorragenden Start in den Tag. Es hilft, Säuren auszuleiten, das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel anzukurbeln.

2



### Flohsamen

Nutze die reinigende Kraft von Flohsamenschalen. Diese kleinen Schalen sind wasserlösliche Ballaststoffe. Sie quellen im Darm auf, reinigen die Darmschleimhaut und sorgen für regelmäßigen Stuhlgang. 1 TL mit einem großen Glas Wasser mischen und sofort trinken, bevor die Flohsamenschalen aufquellen.

3



### Ölziehen morgens

Ayurveda hilft dem Körper beim Entgiften. Die Bakterien, die sich über Nacht im Mundraum ansiedeln werden mit Bio Kokos- oder Sesamöl gebunden. Einfach gleich nach dem Aufstehen 1 TL Öl in den Mund nehmen und 5 – 10 Minuten im Mund hin- und herziehen und ausspucken.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wir schauen uns deine Tagesabläufe an und sprechen über Gewohnheiten, deine Herausforderungen und Wünsche. Darauf basierend erarbeiten wir gemeinsam gesunden Alltagsroutinen, die dir dauerhaft zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und gesundem Körpergefühl verhelfen.



*Claudia Traub*

## Glücklich mit Klopfakupressur

*“Du bist genau richtig, so wie du bist.  
Steh zu dem, was du fühlst und willst.”*

*Claudia Traub*



## Angebot / Vision

Claudia Traub ist bereits seit über 12 Jahren Expertin für Angst- und Stressbewältigung durch Klopfakupressur.

Sie unterstützt Menschen dabei, ihre belastenden Gefühle und Gedanken, Blockaden, Traumata und schwierigen Erlebnisse zu lösen und wieder in Ruhe befreit zu leben.

Die persönliche Energie erhöht sich, die eigenen Ziele werden leichter erreicht und die Lebensfreude kehrt wieder zurück.



## 3 Tipps für mehr Wohlbefinden durch Klopfakupressur

1



### Atme Entspannung

Setze dich aufrecht hin und lasse deinen Atem leicht fließen. Schließe deine Augen. Beobachte deine tiefen Atemzüge. Beim Einatmen denke dir: "ich atme Entspannung ein". Beim Ausatmen denke dir: "ich atme Anspannung aus". Wiederhole diese aufmerksame Atmung solange es gut tut.

2



### Klopfe Lebensenergie

Klopfe mit den Fingerspitzen, der flachen Hand oder der Faust leicht auf deine Thymusdrüse (diese liegt in der Mitte deiner Brustplatte). Das sanfte Klopfen auf die Thymusdrüse regt die Lebensenergie an und verstärkt die Gedanken, die gleichzeitig gesprochen oder gedacht werden.

3



### Stärke Selbstliebe

Verstärke die Wirkung des Klopfens auf die Thymusdrüse mit diesen Affirmation. Sprich sie jeweils 3 mal aus:

- Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.
- Ich bin voller Energie und Freude
- ich bin voller Dankbarkeit
- Ich bin voller Zuversicht

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Ich unterstütze dich mit der Technik des Klopfens des Körpers. Dabei löst du deine belastenden Gefühle und Gedanken, Blockaden, Traumata und schwierigen Erlebnisse. Du kommst wieder zur Ruhe und erhöhst deine Energie.



*Monika Kehr*

## Jugend -und Familiencoach

*„Sei Du selbst und folge Deiner Freude“*

*Monika Kehr*



## Angebot / Vision

Mit großem Herz und viel Leidenschaft setzt sie sich für Kinder und Jugendliche in allen Lebensbereichen, von Familie, über Kindergarten und Schule, bis hin zur Ausbildung und erste Schritte in der Arbeitswelt, ein. Ihr Ziel ist es, mit mehr Leichtigkeit und Freude, einem guten Miteinander, Wertschätzung und Achtsamkeit für sich selbst und andere durch den Alltag zu gehen. Sie bindet bei ihrer Arbeit sowohl Lehrer, als auch Ausbilder und Eltern ein.



# 3 Tipps zu mehr Achtsamkeit und Bewusstsein

1



## Rate mal wer ich bin

Schreibe auf Kärtchen, etwa 20 bis 30 Tiere. Pro Karte ein Tier. Diese können auch gerne mit passenden Bildern bestückt werden. Dann zieht jeder eine Karte. Was auf der Karte abgebildet ist oder draufsteht, wird so gut wie möglich von der nachgespielt, die Anderen raten.

2



## Aktiviere den Körper

Klopf deinen Körper ab. Fang bei den Armen an. Klopfe Arm Innenseite und Außenseite, im WEchsel, jeweils 3x. Dann den unteren Rücken, dann das Gesäß, danach die Oberschenkel. Zum Abschluss beide Beine gleichzeitig außen, hinten, die Unterschenkel bis hinab zu den Füßen.

3



## Körper nachspüren

Spüre deinen Körper. Nimm ihn ganz bewusst wahr. Das kannst du im Sitzen oder im Stehen machen. Besonders nach der Aktivierung durch das Klopfen ist es leicht, den Körper zu fühlen. Merke wie sich nicht nur die Muskeln entspannen, sondern auch die Gedanken ruhiger geworden sind.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Es gibt keine schwierigen Kinder, es gibt nur keine Kommunikation. Ich binde bei meiner Arbeit grundsätzlich auch die gesamte Familie ein. So kommt mehr Harmonie ins Familienleben. Auch für die Ausbildungszeit vereinfachen wir die Kommunikation zwischen der Generation Z und den älteren Generationen.



Sonja Müller

## Innere Power und Kraft

*"BE your Energy"*

*Sonja Müller*



## Angebot / Vision

Sonja Müller bringt nicht nur die Sterne vom Himmel, sie ist auch die Expertin für die innere Power! Als überaus professionelle und authentische Persönlichkeit findet die sympathische Powerfrau heraus, wie man sein Energielevel ganz einfach und zielgenau bestimmen kann.

Sie ist Keynotespeakerin zur Inneren Energie und bietet Astrosophie 1:1 Coachings unter Berücksichtigung der Planetenkonstellationen und der Geburtsdaten an.



## 3 Tipps für deinen Seelenweg

1



### Seelenanatomie

Lebe im Einklang mit deiner Seelenanatomie. Erkenne deinen Seelenauftrag und dein Weg ist klar, sichtbar und leicht. Sobald du in deiner vollen Kraft bist, musst du dir keine Gedanken mehr über deine Herausforderungen machen, sondern darfst vertrauen.

2



### Seele als Partner

Erkenne deine Seele als Partner und behandle sie entsprechend. Wie würdest du selbst als Partner\*in behandelt werden wollen? Gehe mit deiner Seele in wertschätzende Kommunikation und höre genau hin. Sie gibt dir wertvolle Impulse für dich und deinen Lebensweg.

3



### Energie aus der Mitte

Handle aus deiner Mitte und aus deiner vollen Energie - so kannst du kraftvoll agieren. Wenn du dein Ziel genau kennst, ist der Weg für dich klar, leicht und deine Energie steht dir zu einhundert Prozent auf deinem Weg zu einem glücklichen Leben zur Verfügung.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mit der Astrosophie und weiteren Tools gehe ich mit Dir in die Tiefe. Wir schauen nach deinem Seelenplan, deinen Stolpersteinen, Herausforderungen und Möglichkeiten in diesem Leben. Gemeinsam finden wir Lösungen, wie du deinen Seelenplan leben und ins Vertrauen mit dir und deinem Lebensweg gehen kannst und ein glücklicheres, erfüllteres Leben führen wirst.



*Manuela Ortmann*

## Selbstfürsorge für jeden

*“Sorge ERST gut für dich, bevor du im Leben anderer einen Unterschied machst”*

*Manuela Ortmann*



## Angebot / Vision

Manuela Ortmann ist Keynotespeakerin, Trainerin, Coach und Mentorin mit Schwerpunkt Stress und Resilienz. Ihre Klienten sagen über sie: mit ihrer samtene Stimme und ihrer warmherzigen Art, schafft sie es immer für Entspannung und innerer Ruhe zu sorgen. In ihrer Gegenwart fühlt man sich sofort wohl.

Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, die Welt durch ihre Arbeit zu einem besseren Ort zu machen, indem sie Menschen, mit ihrer Botschaft und ihrem Wesen berührt.



# 3 Tipps zu mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

1



## Beachte die 10:90 Regel

Das, was du erlebst, erzeugt nur zu 10 % einen tatsächlichen Reiz. 90% des Reizes lösen deine Bewertungen darüber aus. Du entscheidest, ob du dem Reiz gedanklich und verbal eine Bedeutung zukommen lässt, oder ob du entspannt bleibst. Beobachte also deine Bewertungen.

2



## Bewusstes Atmen

Stell dich aufrecht und locker hin. Versuche dir beim Einatmen vorzustellen, dass du gute, stärkende und positive Energie einatmest. Und stelle dir vor, dass du ausatmend verbrauchte Energie und negative Emotionen loslässt und abgibst, was du nicht mehr brauchst.

3



## Liebevolles Mindset

Schau bewusst in jeden Spiegel in dem du dich siehst und sprich die folgenden 3 Sätze jedes Mal (laut oder leise) wohlwollend zu dir:

- Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein
- Alles ist gut, genau hier und genau jetzt
- Ich bin gut so, wie ich bin

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Lasse deine limitierenden Gedanken hinter dich, fühle dich endlich frei und von Glück und Dankbarkeit erfüllt. Lerne loszulassen und dein Leben in deinem Sinne zu gestalten. Das Leben, von dem du immer träumst, wird real, wenn du dich dazu selbst ermächtigt. Ich zeige Dir WIE!



*Katja Kretzdorn*

## **Gesundheitsvorsorge bis in hohe Alter**

*Genau wie Arthur Schopenhauer sagt  
auch Katja Kretzdorn: Gesundheit ist  
das höchste Gut des Menschen*



## **Angebot / Vision**

Katja Kretzdorn unterstützt mit ihrer langjährigen Berufserfahrung als Aromafachberaterin und als Gesundheitsberaterin nach der Lehre von Hildegard von Bingen alle Menschen, die präventiv in ihre Gesundheit investieren, und sie optimieren möchten. Gerade in den heutigen Zeiten mit allen ihren Herausforderungen u.a. wie Stress, Fastfood, Convenience Food und Bewegungsmangel ist es besonders wichtig gesund, belastbar und vital zu bleiben, damit wir auch im Alter noch fit und dynamisch sind.



## 3 Tipps für ein besseres Wohlbefinden nach der Lehre von Hildegard von Bingen

1



Energiekekse

Sind ein Universalmittel für mehr Power und gute Laune für die ganze Familie. Als sogenanntes «Nervenmittel» bringen die Kekse eine Leistungssteigerung und fördern eine bessere Konzentration, Vitalität und Stärkung der Sinnesorgane. Das Rezept dazu gibt es bei Anfrage.

2



Der Galgant

Fördert die Verdauung und verbessert die Durchblutung von Herz und Kreislauf, und hilft bei Appetitlosigkeit und gegen Darmgase. Man sollte ihn immer bei sich tragen, um sich zuverlässig vor Herzschmerzen, Herzschwäche und Schwindel zu schützen.

3



Bertram

Durch das kostbare Gewürz Bertram wird der gesamte Körper von Kopf bis Fuß optimal durchblutet und das Blut gereinigt. Es sorgt für eine optimale Aufnahme der Lebensmittel, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien ins Blut und für eine gute Bioverfügbarkeit.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Gemeinsam schauen wir uns Deine Ernährung mit Deinen Gewohnheiten an. Durch die Lehre nach Hildegard von Bingen und in Kombination mit der Aromatherapie gebe ich Dir Tipps, wie auch gesundes Essen, sehr lecker und abwechslungsreich sein kann. Zusätzlich erhältst Du viele wertvolle Infos aus der Hildegardapotheke.



*Steffi Mühlbauer*

## Coaching und Resilienztraining

*“Es gibt nur eine Zeit, deine Zeit”*

*Steffi Mühlbauer*



## Angebot / Vision

Gleichklang, Zufriedenheit, Bewusstsein und die mentale Stärke, auch aus aussichtslos erscheinenden Situationen innere Kraft zu schöpfen, sind Frau Mühlbauers Leitmotive. Sie begleitet Menschen, Teams und Prozesse, bringt Menschen zu sich selbst, mit Herz und Verstand.

Ganz gleich ob für ein Unternehmen oder den Einzelnen, die Zufriedenheit des Individuums ist das Kernstück jeder Arbeit. Frau Mühlbauer ist erst dann am Ziel, wenn ihre Kunden es auch sind.





## Angebot / Vision

*Dr. Elisabeth Gaudernak*

## Ganzheitliche Gesundheit

*“Die Grundlage jedes Glücks, ist  
Gesundheit” (Leigh Hunt)*

Frau Dr. Gaudernak ist nicht nur  
Allgemeinärztin, sondern legt ebenfalls auf  
ganzheitliche Gesundheit ein großes  
Augenmerk.

Sie hat sich auf die Arbeit mit ätherischen Ölen  
spezialisiert und bietet in ihrer Praxis in der  
Wiener Innenstadt ganzheitliche Behandlungen  
und Beratungen an.

Neben der Arbeit mit ätherischen Ölen bietet  
sie ebenfalls Akupunktur, Schmerz-  
behandlungen und Raucherentwöhnung an.



Hier geht es zum Profil  
von Frau Dr. Elisabeth  
Gaudernak





A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. Tall, thin trees line the path, and the scene is shrouded in a light mist or fog, creating a soft, ethereal atmosphere. The lighting is diffused, with no harsh shadows.

***Es gibt nur zwei Arten zu leben.  
Entweder so als wäre nichts ein Wunder  
oder so als wäre alles ein Wunder.***

***(Albert Einstein)***

# Steckbrief

Name: Anja Liedtke  
Körperglück-Aktivistin



## Schwerpunkte:

- **Big Yoga** -  
Für alle die mehr drauf haben
- **Ayurveda** -  
Glück aus dem Kochtopf
- **Körperglück** - Coach

## Qualifikationen:

- Yogalehrerin (Hatha, Yin)
- Ayurveda Massage und
- Ernährungscoach
- psycholog. Beraterin und  
ausgeb. Körpertherapeutin

# BIG BALANCE - KREIERE DEIN KÖRPERGLÜCK

**Das Big Balance Körperglück-Konzept spricht vor allem Frauen an, die sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen, sei es aufgrund von Mehrgewicht, Körperunsicherheiten oder mangelndem Selbstvertrauen.**

Anja Liedtke ist Körperglück-Aktivistin durch und durch. Als Selbstliebe-Coach und Persönlichkeits-Ent-Wicklerin ist sie mit ihrem Big Balance Angebot als ganzheitliche Mentorin angetreten. Sie gibt Frauen selbstwirksame Tools an die Hand, die sie befähigen, sich immer wieder mit ihrer eigenen Kraft zu verbinden und in ihr Strahlen zu kommen.

Mit Authentizität, Leichtigkeit, absolutem Optimismus und Liebe für die Menschen gibt Anja ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen online und offline an Frauen weiter. So fühlen sie sich wieder in ihrem Körper rundum wohl und zu Hause.



# Big Yoga - für ALLE, die mehr drauf haben

**Big Yoga ist eine von Anja Liedtke entwickelte  
Yogaform. Sie bringt Fülle in die Yogawelt.**

Damit öffnet sie auch kurvigen Frauen und Männern die Türen zu einer Welt, in der sie mit ihrem Körper in eine annehmende, liebevolle Beziehung gehen. Ihre Kund\*innen fühlen sich jederzeit willkommen und akzeptiert. Diese Yoga-Praxis ist mehr als nur körperliche Bewegung – sie ist der Schlüssel zu innerem Frieden und selbstbestimmtem Körperglück.

**Big Yoga bietet ein individuelles  
körperglückliches Programm für Alle!**

In den online und offline Kursen | Workshops | Retreats findet nicht nur Bewegung statt, sondern auch emotionale Unterstützung, Impulse zur Reflektion und eine Entdeckungsreise zur inneren Kraft und Klarheit.



**Jeder ist willkommen**  
Mit Big Yoga findest du  
deine Haltung im Yoga  
und im Leben



*mehr dazu*

**Big Yoga:** ein Körper-  
programm für individuell  
angepasste Bewegungen,  
Atemübungen und  
Meditationsimpulse



## Ayurveda ist Liebe, die man essen kann

Das Big Balance Ayurvedakonzept vereint die Weisheit vom langen Leben (Ayurveda) mit der Weisheit des eigenen Körpers.

Vergessen Sie endlich den Wirrwarr allgemeiner Diättempfehlungen und finden Sie die Ernährungsform, die zu Ihnen passt.

Ganz undogmatisch und alltagstauglich nehmen Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Ich begleite Sie in Kochkursen | Workshops | Ernährungscoachings | Koch-Events | dabei, sich in Ihrem Körper rundum glücklich zu fühlen. Mit Humor und Leichtigkeit zeige ich Ihnen, wie Sie sich gesund, wohlschmeckend ernähren und so auch Ihren **emotionalen Hunger** stillen.

Das, was dich nährt, ist  
so einzigartig wie du  
selbst



*mehr dazu*

**Big Balance Ayurveda**  
Nahrung für den Körper und  
Nahrung für die Seele



ANGEBOTE

## BIG BALANCE KÖRPERGLÜCKLICH

**Bist du bereit für deine BIG BALANCE - für dein selbstbestimmtes Körperglück**

Das einzigartige Big Balance Konzept ist ein Schatzkästchen mit alltagstauglichen Werkzeugen die für jeden jederzeit nutzbar sind.

Mit **Big Yoga | Ayurveda | Ernährung | Bewusstseinsarbeit | Berührung** ist es prall gefüllt. Durch diese Vielfalt entsteht die Möglichkeit, immer das passende Tool nutzen zu können, um sich körperlich und emotional ins Gleichgewicht zu bringen.

Erkenne und lebe deine  
Einzigartigkeit - es ist  
dein Körperglück



**Big Balance**

Liebe das Leben und fühle  
dich in deinem Körper zu  
Hause

*mehr dazu*





***Ich glaube nicht an Wunder. Ich  
habe zu viele davon gesehen.***

***(Oscar Wilde)***



*Dr. med Manuel Burzler, Timo Janisch  
sind CoFounder von Healversity*

*“Wir räumen den größten  
Irrglauben unserer Zeit  
aus dem Weg! “Das hast  
du von deiner Mutter,  
deinem Vater geerbt. Du  
bist deinen Genen  
ausgeliefert”*

## GESUND & FIT DURCH EPIGENETIK

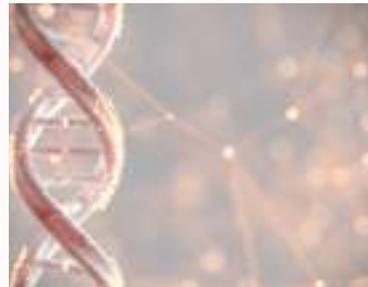
### **Dr. med. Manuel Burzler**

Dr. med. Manuel Burzler ist praktizierender Arzt mit Fokus auf mitochondrialer Medizin und Epigenetik. Als Vorsitzender der DGName e.V. erforscht er mit seinen Kollegen komplexe Erkrankungen in einer Münchner Gemeinschaftspraxis.

### **Timo Janisch**

Timo Janisch, bildet gemeinsam mit seinem Partner Dr.med. Manuel Burzler Coaches, Heilpraktiker und Ärzte zu Epigenetik-Coaches aus.

Seine frühzeitige Auseinandersetzung mit Traumaarbeit, gefühlszentrierter Gruppenarbeit und Meditation hilft ihm, destruktive Verhaltensmuster zu lösen. Die Verbindung von Geist und Körper wurde durch die Wissenschaft der Epigenetik vertieft.



# Vorstellung der Ausbildung zum Epigenetik -Coach

Mit der HealVersity Akademie teilen Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch die Vision einer bewussteren, friedlichen und eigenverantwortlichen Gesellschaft. Die Vision ist, mit dem Wissen rund um die Epigenetik ganzheitliche Selbstheilung in die Gesellschaft zu bringen.

Das Thema Epigenetik ist sowohl für ganzheitlich bewusste Menschen, als auch für Coaches und Ärzte interessant.

Auch die ganzheitliche Gesundheit im Alltag ist bei den Experten ein Teil ihres Programms.

## Module

1\_Basis

2\_Wissenschaft

3\_Transgenerationale Epigenetik

4\_Psycho-Epigenetik

5\_Nutri-Epigenetik

6\_Sozio-Epigenetik

7\_Schlaf

8\_Physio-Epigenetik

9\_Vitamin D

10\_Mitochondrienmedizin

11\_Umweltmedizin

12\_Umsetzung und Zertifizierung

# Vorteile des Epigenetik-Coaches

## Wissen erweitern

Mit der Ausbildung zum Epigenetikcoach erhältst du neues, einmaliges Wissen für dich selbst, das Leben und die Arbeit mit Menschen. Du kannst deine Klienten so zuverlässig und innovativ unterstützen

## Erfolge erzielen

Durch das Arbeiten auf einer tieferen Ebene werden deine Klienten schneller Erfolge erzielen. So können sie eine nachhaltige und eigenverantwortliche Veränderung für die Gesundheit herbeiführen.

## Alleinstellung

Als Epigenetik-Coach bist du Expert\*in für Prävention und nachhaltige Intervention. Du verfügst über innovatives Wissen über die Genaktivität und die Hintergründe und Ursache für Krankheiten.

## Die Ausbildung ist besonders geeignet für:

- **Ärzt\*innen** - sie werden zum ganzheitlichen Gesundheitsexperten
- **Therapeut\*innen**, die sich mit neuartigen Ansätzen spezialisieren
- **Psycholog\*innen**, die die neusten Erkenntnisse der Psycho-Epigenetik nutzen können
- **Heilpraktiker\*innen**, die ganzheitlicher behandeln und Lebensenergie bereits auf Zellebene schaffen
- **Coaches**, die ihren Klienten helfen ihr Potenzial zu entfalten und zu wachsen



### Kundenstimme

“Besonders gut gefallen hat mir die Tiefe der Ausbildung und der fachliche Austausch. Nun weiß ich, was uns wirklich gesund hält” Absolventin der Ausbildung





**ANGEBOTE**

## **ONLINE AUSBILDUNG ZUM EPIGENETIK-COACH**

### **Werde Teil der medizinischen Revolution**

Erkenne die Kraft der Epigenetik für deine Arbeit und erweitere deine Expertise in einem wachsenden Feld, das sich für dich und deine Klienten lohnt.

Diese Ausbildung bringt dir die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Epigenetik und bringt dein Angebot auf ein ganz neues Level.



**Anmeldung und Infos  
zur HealVersity**

# Steckbrief

Name: Dr. Elisabeth Gaudernak



- Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin
- Ärztin für Allgemeinmedizin
- Akupunktur (ÖÄK Diplom)
- Spezielle Schmerztherapie (ÖÄK Diplom)
- Medizinische Aromatherapie (ÖGWA Zertifikat)
- Raucherentwöhnung (LÄK Wien Zertifikat)

## HEILKRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

**Frau Dr. Gaudernak hat sich auf die Arbeit mit ätherischen Ölen spezialisiert und bietet als Kooperationspartnerin der Heldenakademie von Deborah Bichlmeier einen Basiskurs für DoTerra-Berater\*innen und Nutzer\*innen an. Weitere Aufbau-Kurse sind bereits in Planung.**

Mit ihr konnte Deborah Bichlmeier eine fähige und professionelle Dozentin gewinnen, die uns nicht nur in die Welt der ätherischen Öle entführt, sondern auch ein breites Spektrum an Wissen vermittelt.

Mit den Fach-Kursen von der Dr. Gaudernak, erlangen die Teilnehmer\*innen nach Absprache die Möglichkeit einer Teilnahme an einer Wissensprüfung mit Zertifizierung,





**ANGEBOTE**

## **BASISWEITERBILDUNG AROMABERATER**

### **Ätherische Öle: mehr als nur ein guter Duft!**

Die Ärztin Dr. Elisabeth Gaudernak gibt einen Basislehrgang (Weiterbildung) zum Aufbau des Fachwissens für alle interessierten Aroma-Berater\*innen von dōTERRA.

Wir haben uns aus Nachhaltigkeitsgründen entschieden, die Seminare ausschließlich online über Zoom anzubieten. Trotzdem ist dieser Online-Kurs nah an der Praxis.

Weiterbildung zum Aromaberater  
für dōTERRA Anwender\*innen und  
Berater\*innen



**Anmeldung und Infos**

# Steckbrief

Name: Christina Bolte



## Mehr Infos

- **YouTube:**  
@christinabolte

# UNTERWEGS SICH SELBST BEGEGNEN

**Viele denken, Pilgern habe was mit Religion zu tun. Es ist aber weit mehr: Denn wer viel zu tun und viel um die Ohren hat, braucht, wie ein Computer, ab und zu einmal die Gelegenheit, den Arbeitsspeicher (also den Kopf) herunter zu fahren. Dazu ist so ein Pilgertag die ideale Möglichkeit:**

Ausgeschaltete Handys schaffen Abstand zum Alltag – die perfekte Kurz-Auszeit. Moderate Bewegung aktiviert den Kreislauf, Stresshormone und Kalorien werden abgebaut. Beim Pilgern laufen wir – im Wortsinn – unseren Kopf leer. Dazu kommt noch die frische Luft und die Natur, die unsere Gehirnzellen aktivieren und uns kreativ werden lassen. Achtsame Begegnungen und Gespräche mit bekannten und neuen Menschen bringen neue Blickwinkel.



## ANGEBOTE



## PILGERN- ZU JEDER ZEIT EINE BEREICHERUNG

Pilgertage sind zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort möglich. Sie verbinden Spiritualität mit unserem Alltag und unterstützen uns, neue Blickwinkel zu eröffnen.. Wir halten inne und verbinden uns mit unserer Dankbarkeit. Pilgern ist für alle Glaubensrichtungen möglich.

Auch individuelle Tage für Firmen, zum Beispiel als Teambuildingmaßnahmen werden angeboten.

### Pilger Angebote

- Dreikönigs- und königinnenpilgern
  - Herbstpilgern
- und weitere Angebote (s. QR Code)



**Podcast, Pilgerbegleitung  
und Blog**

[www.weg-zurueck-ins-leben.de](http://www.weg-zurueck-ins-leben.de)





***Gesundheit ist die erste Pflicht  
im Leben***

***(Oscar Wilde)***



*Diese Messe ist die erste  
Online Messe in dieser Art.*

*Lassen Sie sich bis*

**30.11.2024**

*von Expert\*innen inspirieren  
zu den Themen der  
ganzheitlichen Gesundheit*

## **GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN - EGAL IN WELCHEM ALTER**

**Besuchen Sie die erste Online Messe  
zum Thema ganzheitliche Gesundheit**

Lassen Sie sich inspirieren von Vorträgen, Insider-Wissen, Rezeptideen, Informationen u.v.m. rund um die ganzheitliche Gesundheit.

Bei dieser Online Messe gibt es bis zu 100 Experten und Expertinnen, die ihr Wissen mit Ihnen teilen.

Auch einige Expert\*innen der Agentur Deborah Bichlmeier bieten hier Vorträge, Impulse und Angebote zu den Themen Stress, Mindset und der ganzheitlichen Gesundheit für die ganze Familie.

Sie können zwischen kostenfreien Tickets und VIP Tickets auswählen.



## ANGEBOTE



## EINE MESSE FÜR DIE GANZE FAMILIE

**“Online Gesund” ist die größte online Gesundheitsmesse dieser Art in einer App.**

Es erwarten Sie Themen wie

- alternative Methoden,
- gesundes Schlafen,
- medizinisches Wissen,
- kulinarische Impulse,
- Ernährungskonzepte, Nahrungsergänzungen
- Wellness, Beauty
- Fitness,
- Spiritualität,
- Wellnessurlaub u.v.m.

**Diese Expert\*innen der Agentur sind dabei**

- Karin Hein
- Ekkehard Jagdmann
- Tina Lotz
- Thomas Krombholz
- Petra Seiler



**ONLINE GESUND**  
Die größte online  
Gesundheitsmesse

# Steckbrief

Name: Nina Beste



## Mehr Infos

- **Instagram:**  
[@ninaBbeste](#)
- **Facebook:**  
[Nina Beste](#)
- **YouTube:**  
[Nina Beste | Meditation](#)

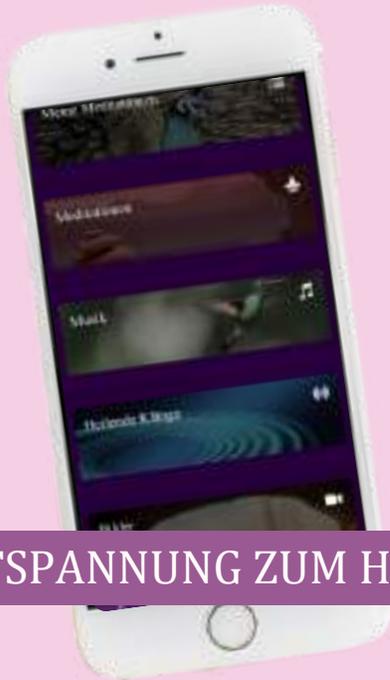
# MEDITATIONS-APP FÜR ALLE

## Unsere Empfehlung für alle Menschen:

Die Meditations-App von Nina Beste ist eine gute Möglichkeit, in die Welt der Achtsamkeit im Alltag einzutauchen. Gerade Menschen, die oft über Stress, Gedankenreise und Ängste klagen, können mit der Nutzung der Basisversion Anleitungen für kurze Meditationen, Affirmationen und Achtsamkeitsübungen finden.

Wir empfehlen morgens und abends eine Einheit der Achtsamkeit in Form einer Meditation, Affirmation & heilende Frequenzen und Musik einzubauen.





## ENTSPANNUNG ZUM HÖREN MYDITATION-APP

'MYditation' ist als kostenlose Handy-App mit In-Appkäufen in allen App-Stores erhältlich. In der App kann man alles auch offline anhören und seine Sitzungen individuell an seine Bedürfnisse anpassen.

### **Auszug aus der App: "Harmonie Serie"**

Meditationen & Affirmationen für mehr Wohlbefinden und ein ausgeglichenes Leben. Die Harmonie Serie führt dich durch eine Reihe von fundamentalen Meditationen, die jeder auf seiner Meditations-Reise kennenlernen sollte!

Diese Serie ist besonders geeignet für:

- Entspannung & Stressreduktion
- Lösen von Blockaden & Traumata
- Ziele erreichen & Erfolg haben

**Hier geht es zur MYditation-App:**

[www.ninabeste.de/produkte](http://www.ninabeste.de/produkte)





*Wer nicht jeden Tag etwas für seine  
Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr viel Zeit für die  
Krankheit opfern.*

*(Sebastian Kneipp)*

# Mama-Brennt, eine Heldinnenreise - nicht nur für Mütter



«Mama brennt!» ist aus dem gleichnamigen Blog entstanden, in dem die Autorin Müttern, insb. allein-erziehenden Müttern, Hilfestellungen bietet, über Seelenzustände wie Hypersensibilität und Depression aufklärt und sie ganz allgemein ermuntert, sich nicht unterkriegen zu lassen. Sie hatte einst selbst lange an Panikattacken und Depressionen gelitten und war schließlich mit einem Burnout zusammengebrochen – der Wendepunkt in ihrem Leben, denn nun wurden ihr die Ursachen nach und nach klar. Sie war als Kind auf sich alleine gestellt, wurde in immer wieder neue Lebensumstände verpflanzt – von Familie zu Familie, von Land zu Land –, aber nie geliebt oder gefördert. Ganz im Gegenteil: Kindheit und Jugend waren von Verlusten, Gewalt und Lügen geprägt.

Geschildert wird die Kindheit in Teheran und die abrupte Verpflanzung nach München mit 5 Jahren; der iranische Stiefvater – der persönliche Bildhauer von Schah Reza Pahlevi – floh vor der Islamischen Revolution, verfiel dann in schwere Depression, Alkoholismus und Gewalt, bis die Tochter schließlich mit 20 auszog.

Deborah Bichlmeier (Jg. 1970) lebt als Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention im Großraum München. Ihre Held\*innenakademie vermittelt Expert\*innen und Speaker\*innen und verleiht einen Award für Alltagsheld:innen.

## BUCHBESCHREIBUNG

Kindheit und Jugend 1973-1985 in Teheran und München, Quintessenz aus den Blog-Beiträgen ([Mama-Brennt.de](https://www.mama-brennt.de)) 2018-2022 über Sozial- und Geschlechterrollen, seelische Gesundheit und Spiritualität, 263 Seiten. Die Leitfrage ist: Müssen wir uns wirklich allen gesellschaftlichen Zwängen unterwerfen? Wir zerstören uns selbst, aber auch unsere Mitmenschen und unsere Lebensgrundlagen.

Das gedruckte Buch erscheint zeilen- und seitenidentisch in zwei Formaten: als literarischer Talisman im Format DIN A6 (geeignet für jede Frauenhandtasche) und DIN A5 sowie als E-Book.

**Ab jetzt erhältlich:**





A young boy is the central figure, dressed as a pilot. He wears a dark leather flight helmet with a brown fur lining and a pair of vintage-style goggles with green-tinted lenses. He is holding a white paper airplane in his right hand, pointing it towards the left. He has a joyful expression on his face. He is wearing a plain white t-shirt. The background is a bright, hazy outdoor setting, possibly a field or a beach, with a soft, golden light that suggests a sunrise or sunset. The overall mood is one of childhood dreams and adventure.

**Die größten Augenblicke sind diejenigen, in denen wir getan haben, was wir uns nie zugetraut hätten.**

**Marie von Ebner-Eschenbach**



DEBORAH-BICHLMEIER