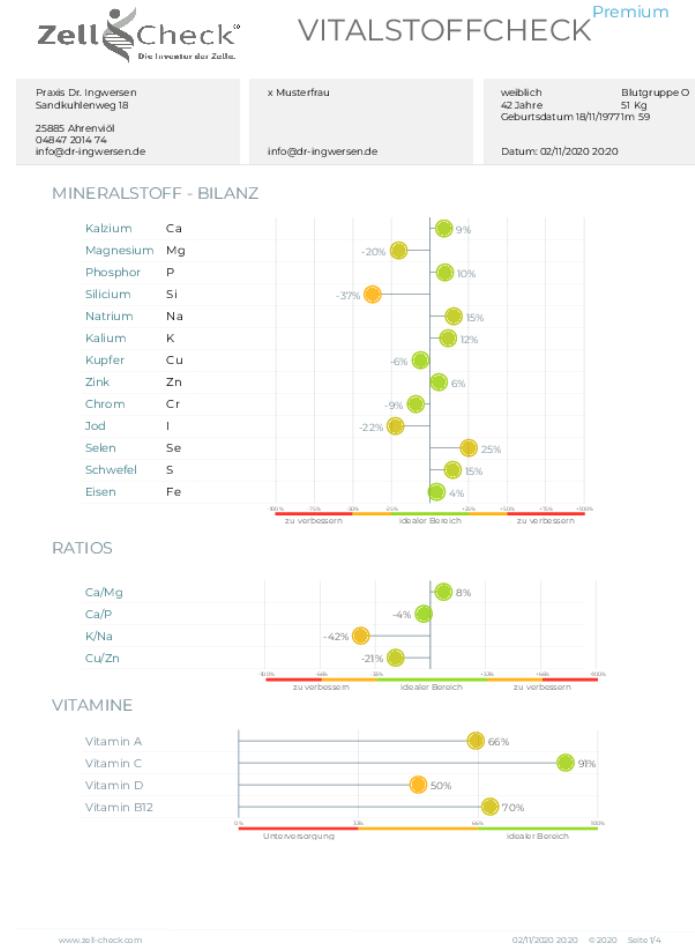


Wir ermitteln anhand von Lichtmessung (ohne Blutentnahme), wie viele Mineralstoffe, toxische Metalle und Vitamine in Ihrer Zelle enthalten sind und führen aufbauend auf den Ergebnissen, eine persönliche Ernährungsberatung durch. Dabei können wir z. B. herausfinden:

- Warum Sie Ein- oder Durchschlafproblem haben
- Ob Sie Diabetes gefährdet sind
- Wie gut Ihr Stoffwechsel funktioniert
- Was der Sport mit Ihren Zellen macht
- Warum Sie sich Müde fühlen
- Und wie gut Ihr Immunsystem gerüstet ist

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Unsere Füße tragen uns jeden Tag durch unser Leben und müssen dabei das gesamte Gewicht unseres Körpers aushalten. Sie sind ein wahrhaftiges Wunderwerk der Natur und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Um sicherzustellen, dass Ihre Füße gesund und stark bleiben, bieten wir Ihnen unsere Fußanalyse an.

Bei der Analyse Ihres Fußes untersuchen wir Ihren individuellen Fuß Typ, die Druckbelastung und mögliche Fehlstellungen. Hierfür nutzen wir einen modernen digitalen Fuß Scanner, der uns eine genaue und detailreiche Darstellung Ihres Fußes liefert.

Die Analyse gibt uns Aufschluss darüber, wie Ihr Fuß funktioniert und wie er ausgerichtet ist. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können wir Ihnen maßgeschneiderte Empfehlungen geben, wie Sie Ihre Füße optimal unterstützen und vor möglichen Beschwerden schützen können.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Die Ganzkörperanalyse ist eine international anerkannte Methode der medizinischen Diagnostik.

Dabei wird ein schwacher Strom durch den Körper geleitet, den der Mensch nicht spüren kann. Mit Hilfe dieser Messmethode können wichtige Informationen über den Zustand des Körpers ermittelt werden.

Die Ganzkörperanalyse ist ein wertvolles Werkzeug für die Gesundheitsfürsorge und eine wichtige Unterstützung bei der Prävention von Krankheiten.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



HRV – Ihr Stress unter der Lupe

Die HRV-Messung (Herzratenvariabilität) zeigt, wie Ihr Nervensystem arbeitet. Anhand der feinen Abstände zwischen den Herzschlägen wird sichtbar, ob Ihr Körper im Stressmodus ist oder in Balance.

Sie erfahren:

- Wie hoch dein aktueller Stresslevel ist
- Wie gut deine Regeneration funktioniert
- Wie belastbar dein System wirklich ist

Warum ist das wichtig?

Eine dauerhaft niedrige HRV kann auf chronischen Stress hinweisen. Studien zeigen, dass dies mit einem erhöhten Risiko für Erschöpfung, Schlafprobleme und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie z. B. Herzinfarkt – verbunden sein kann.

Die Messung ist schnell, schmerzfrei und liefert direkt verständliche Ergebnisse – inklusive konkreter Impulse für deinen Alltag.

Die Beratung dauert ca. 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Gönnen Sie sich einen erfrischenden Kick in den Arbeitstag und tanken Sie neue Energie!

Mit viel Spaß und Leichtigkeit sorgen wir dafür, dass Sie sich wacher, fitter und produktiver fühlen. Kleine, effektive Übungen aktivieren Körper und Geist, fördern Ihre Konzentration und steigern Ihr Wohlbefinden – perfekt, um voll durchzustarten!

Unser Workshop eignet sich ideal für Gruppen von 5 bis 15 Personen. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß – fördern Sie Teamgeist und schaffen Sie eine positive, produktive Atmosphäre!



Sind Ihnen schon einmal folgende Situationen passiert?

Sie gehen mit einer Aufgabe zu zwei verschiedenen Kollegen und es kommt zu unterschiedlichen Reaktionen. Der erste Kollege ist sauer, dass Sie ihn genau in diesem Moment aufsuchen und seine sorgfältig geplante Tagesordnung stören. Der zweite Kollege dagegen hört Ihnen aufmerksam zu, macht sich Notizen und fragt zum Schluss nur:
"Bis wann brauchen Sie das?"

In diesem Kurs erfahren Sie, warum es zu diesen unterschiedlichen Reaktionen kommt und welche weiteren Menschentypen es gibt. Sie lernen auch, wie Sie am besten mit diesen verschiedenen Persönlichkeiten umgehen können.

Der Kurs umfasst 1,5 Stunden und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen) stattfinden.



Die WAHR-Methode ist eine effektive Strategie im Konfliktmanagement.

Sie steht für Wahrnehmen, Analysieren, Handeln und Reflektieren. Zuerst wird die Situation objektiv wahrgenommen, dann werden die Ursachen analysiert, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Nach der Umsetzung wird das Vorgehen reflektiert, um aus dem Konflikt zu lernen und zukünftige Konflikte besser zu bewältigen.

Die WAHR-Methode hilft dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen und die Kommunikation im Team zu verbessern.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Konflikte sind eine natürliche und unvermeidliche Komponente des menschlichen Lebens und treten in verschiedenen Situationen auf, sei es im beruflichen Umfeld, als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen.

In der Kunst des Konfliktmanagements geht es darum, die richtigen Werkzeuge und Strategien zu nutzen, um Konflikte konstruktiv anzugehen und zu lösen, und gleichzeitig die Beziehungen zwischen den Beteiligten zu stärken. Indem man die verschiedenen Konfliktstile versteht und beherrscht, kann man dazu beitragen, ein Umfeld zu schaffen, das von Respekt, Verständnis und Zusammenarbeit geprägt ist.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Wird die Belastung jedoch dauerhaft zu hoch, kann dies Energie, Schlaf, Konzentration und Wohlbefinden beeinflussen.

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden:

- Wie Stress im Körper entsteht
- Wie das eigene Stressempfinden bewusster wahrgenommen werden kann
- Welche Faktoren Stress verstärken
- Wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirken kann
- Welche Methoden zur Stressreduktion im Alltag helfen können
- Wie Regeneration und Entspannung gezielt unterstützt werden können

Warum ist das wichtig?

Dauerhafter Stress kann körperliche und mentale Beschwerden fördern und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und geeignete Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah einfache Methoden für einen gesünderen Umgang mit Belastungen im Alltag.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in der Gruppe statt.



Besser kommunizieren. Klarer arbeiten. Stress reduzieren.

Missverständnisse, ständige Unterbrechungen und unklare Prioritäten kosten im Arbeitsalltag Zeit und Energie. Eine gute Kommunikation und klare Aufgabenstruktur können Teams spürbar entlasten.

Inhalte des Workshops

- Grundlagen wertschätzender Teamkommunikation
- Häufige Kommunikationsfehler im Arbeitsalltag
- Umgang mit Stress und Zeitdruck im Team
- Aufgaben sinnvoll priorisieren
- Methoden zur besseren Selbstorganisation
- Strategien gegen Überforderung und Multitasking

Mehrwert für die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse für eine klarere Kommunikation und einen strukturierteren Umgang mit Aufgaben. Ziel ist es, Zusammenarbeit zu verbessern, Stress zu reduzieren und Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in der Gruppe statt.



Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Zusammenspiel

Chronische Belastungen, Bewegungsmangel, Stress und Ernährung können Entzündungsprozesse im Körper fördern und Schmerzen verstärken. Der Workshop zeigt, wie verschiedene Faktoren zusammenwirken und welche Maßnahmen im Alltag unterstützen können.

Inhalte des Workshops

- Wie Entzündungen im Körper entstehen
- Zusammenhang zwischen Stress und Schmerzen
- Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse
- Bewegung als wichtiger Faktor zur Schmerzreduktion
- Mentale Belastung und körperliche Beschwerden
- Praktische Tipps für einen entzündungsärmeren Alltag

Die Teilnehmenden erhalten verständliche und alltagstaugliche Impulse, um Schmerzen und Belastungen ganzheitlich entgegenzuwirken – ohne komplizierte Konzepte oder Verbote.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in der Gruppe statt.



Warum Schlaf so wichtig für Körper und Geist ist

Schlaf beeinflusst Konzentration, Leistungsfähigkeit, Stimmung, Immunsystem und Regeneration. Bereits kleine Schlafdefizite können sich spürbar auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Inhalte des Workshops

- Warum Schlaf für Körper und Gehirn wichtig ist
- Ursachen für schlechten oder unruhigen Schlaf
- Einfluss von Stress, Ernährung und Bildschirmzeit
- Schlafphasen einfach erklärt
- Wie Schlafmangel Leistungsfähigkeit und Gesundheit beeinflusst
- Praktische Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität

Die Teilnehmenden lernen, welche Faktoren gesunden Schlaf fördern und wie bereits kleine Veränderungen im Alltag die Regeneration und das Energielevel positiv beeinflussen können.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in der Gruppe statt.



Hormone beeinflussen Hunger, Sättigung, Fettverbrennung, Energie und Schlaf. Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, kann Abnehmen deutlich schwerer werden.

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden:

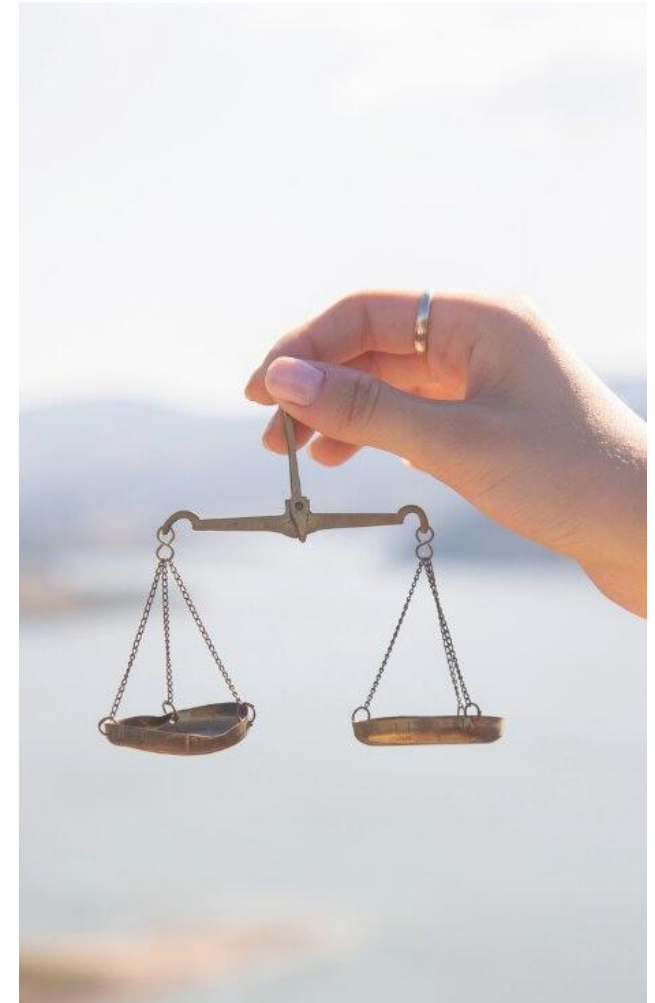
- Welche Hormone beim Abnehmen wichtig sind
- Wie Insulin und Blutzucker den Körper beeinflussen
- Warum Stresshormone Gewichtszunahme fördern können
- Wie Schlaf und Hormone zusammenhängen
- Warum PMS oder hormonelle Schwankungen das Essverhalten beeinflussen können
- Welche einfachen Maßnahmen den Hormonhaushalt unterstützen können

Warum ist das wichtig?

Viele Menschen achten auf Ernährung und Bewegung – dennoch bleibt der gewünschte Erfolg oft aus. Häufig spielen hormonelle Prozesse dabei eine wichtige Rolle.

Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah, wie Hormone den Stoffwechsel beeinflussen und welche Faktoren den Körper langfristig unterstützen können.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Was ist intuitives Essen?

Intuitives Essen bedeutet, dem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl des Körpers zu folgen. Es geht nicht um Verbote oder Hungern, sondern darum, sich beim Essen wohlfühlen.

Man lernt, wieder intensiv auf sein Bauchgefühl zu hören und nur so viel zu essen, wie der Körper wirklich braucht.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen diese Konzepte näher bringen.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Zucker – mehr als nur Süßigkeiten

Zucker beeinflusst Energie, Konzentration und Wohlbefinden stärker, als viele denken. Oft steckt er verborgen in Getränken, Fertigprodukten oder vermeintlich gesunden Snacks.

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden:

- Wo versteckter Zucker enthalten ist
- Warum Zucker Heißhunger fördern kann
- Wie Zucker das Belohnungssystem beeinflusst
- Welche Rolle Insulin und Blutzucker spielen
- Warum bei Stress oder PMS häufiger zu Zucker gegriffen wird
- Welche einfachen Alternativen im Alltag helfen können

Warum ist das wichtig?

Ein hoher Zuckerkonsum kann Müdigkeit, Leistungstiefs und starke Blutzuckerschwankungen fördern. Langfristig steigt zudem das Risiko für Übergewicht und Stoffwechselprobleme.

Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah, wie bewusster Umgang mit Zucker im Alltag gelingen kann.

Der Kurs dauert 30 Minuten und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Kurz abschalten. Durchatmen. Neue Energie sammeln.

Im Arbeitsalltag bleibt bewusste Erholung oft auf der Strecke. Genau hier setzen die Entspannungs- und Achtsamkeitsmodule an: mit einfachen, alltagstauglichen Methoden zur mentalen und körperlichen Regeneration.

Inhalte des Workshops

- Kurze Entspannungsübungen für den Berufsalltag
- Atemtechniken zur schnellen Stressregulation
- Achtsamkeit im Umgang mit Belastungen
- Übungen zur Förderung von Ruhe und Konzentration
- Wahrnehmung eigener Stresssignale
- Praktische Methoden für mehr innere Balance

Mehrwert für die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden lernen, bewusster mit Stress umzugehen und kleine Entspannungsiseln in den Alltag zu integrieren. Bereits wenige Minuten gezielter Regeneration können das Wohlbefinden und die mentale Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Der Kurs umfasst 30 min und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen) stattfinden.

