Meine Energieladung Balance

Balance für Körper und Seele

Finden Sie Ihre innere Ruhe, Ihr Gleichgewicht, Ihre Entspannung. Wählen Sie aus den nachfolgenden Balance Partnern und tanken Sie neue Kraft und Energie.

Hier ein kurzer Auszug einiger Balance Partner:

Meine Energieladung Balance

Alma Beinhauer, Msc

Ihr Leistungsangebot 1 "Meine Energieladung"

- Personalisierte Ernährungsumstellung, basiert auf BIA -
- Körperzusammensetzungsanalyse (Seca mBCA555- Goldstandard)
- Wozu? Reduktion des gesundheitlichen Risikos, Prävention von
- Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-
- Kreislauferkrankungen
- Wie?
- Terminvereinbarung und Übermittlung eines Ernährungsprotokolls
- Gemeinsame Analyse Ihres mitgebrachten Ernährungsprotokolls im Rahmen
- einer ganzheitlichen Ernährungsanamnese (Ernährungsziele, Umfeld und
- persönliche Möglichkeiten)
- 3 gewichtsneutrale Beratungsgespräche à 50 Minuten nach HAES (Health at
- Every Size) gekoppelt an
- 3 BIA-Messungen mittels Seca mBCA 555 Goldstandard (höchste
- Messgenauigkeit von 97% validiert mit Ganzkörper MRT)
- Bestimmung des persönlichen Protein- und Kohlenhydratbedarfs
- Praktische Protein- und Kohlenhydratliste zur besseren Umsetzung
- fundierte praktische Alltags Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer
- Ernährung,
- gemeinsame Mahlzeitengestaltung
- Rezeptkärtchen
- Die Termine werden idealerweise im 3-4 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von
- 3 Monaten in Anspruch genommen

Alma Beinhauer, Msc - Angebot 2

Ihr Leistungsangebot 2 "Meine Energieladung"

- **Frauengesundheit** - Essen als Quelle weiblicher Stärke
- Wozu: Die Gendermedizin gewinnt immer mehr Erkenntnisse in Bezug auf
- Frauenspezifische Gesundheit Unterschiede im Vergleich zu Männer
- Gesundheit. Unterschiede in Bezug auf Herzkreislauf Erkrankungen, z.B.
- Herzinfarkte werden später erkannt, da die Symptome weniger typisch sind
- und dadurch eine schlechtere Prognose haben.
- Hormone, Zyklus, Wechseljahre, Veränderung des Stoffwechsels haben einen
- Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Wie:
- Terminvereinbarung und Übermittlung eines Ernährungsprotokolls
- Gemeinsame Analyse Ihres mitgebrachten Ernährungsprotokolls im Rahmen
- einer ganzheitlichen Anamnese (Ernährungsziele, Wohlfühlgewicht, Umfeld
- und persönliche Möglichkeiten)
- 3 gewichtsneutrale Beratungsgespräche à 50 Minuten (wissenschaftlich
- fundierte Hormonfreundliche Ernährungsempfehlung mit gezielter
- Ernährungsintervention - Wohlbefinden, Stimmung und Unterstützung der
- zyklusabhängigen Symptome) nach HAES (Health at Every Size)
- 3 BIA-Messungen mittels Seca mBCA 555 Goldstandard (höchste
- Messgenauigkeit von 97% validiert mit Ganzkörper MRT)
- zyklusabhängige Trainings-Empfehlung für starke Muskeln
- Bestimmung des persönlichen Proteinbedarfs, damit Frauen in jeder
- Lebensphase fit sind
- Rezeptkärtchen
- Die Termine werden idealerweise im 4 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 4
- Monaten in Anspruch genommen



Adresa

Palffygasse 1 / 1
2500 Baden
Rakúsko
https://ernaehrung-alma.at

Meine Energieladung Balance

Alma Beinhauer, Msc - Angebot 3

Ihr Leistungsangebot 3 "Meine Energieladung"

- **Leberfasten**
- Wozu: Etwa 30 bis 50 Prozent der Erwachsenen entwickeln eine MASLD (nicht
- alkoholische Fettlebererkrankung). Bei stark übergewichtigen Personen steigt
- dieser Anteil auf bis zu 70 Prozent, während er bei Menschen mit Typ-2-
- Diabetes sogar bis zu 90 Prozent erreicht. Besonders alarmierend ist, dass
- bereits 30 Prozent der fettleibigen Kinder eine Fettleber haben.
- Terminvereinbarung und Übermittlung eines Ernährungsprotokolls
- Gemeinsame Analyse Ihres mitgebrachten Ernährungsprotokolls im Rahmen
- einer ganzheitlichen Anamnese (Ernährungsziele, Umfeld und persönliche
- Möglichkeiten)
- Fettleber-Index-Bestimmung
- 3 gewichtsneutrale Beratungsgespräche à 50 Minuten nach HAES (Health at
- Every Size) gekoppelt an
- 3 BIA-Messungen mittels Seca mBCA 555 Goldstandard (höchste
- Messgenauigkeit von 97% validiert mit Ganzkörper MRT)
- Bestimmung des persönlichen Proteinbedarfs
- Praktische Proteinliste zur besseren Umsetzung
- Fettleber-Index-Bestimmung
- Praktische Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Ernährung
- und Verbesserung Ihrer Lebergesundheit,
- Kohlenhydrat angepasste Kost
- Rezeptkärtchen
- Wenn zusätzlich Leberfasten BOX nach Dr. Worm notwendig ist kann diese
- mittels Codes auf Selbstkosten Basis erworben werden
- Die Termine werden idealerweise im 2-3 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von
- 3 Monaten in Anspruch genommen

Alma Beinhauer, Msc - Angebot 4

Ihr Leistungsangebot 4 "Meine Energieladung"

- **Darmgesundheit**
- Wozu: Verdauung - Unregelmäßigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
- Reizdarm Syndrom
- Terminvereinbarung und Übermittlung eines Symptom- Tagebuchs
- Gemeinsame Analyse Ihres mitgebrachten Ernährungsprotokolls im Rahmen
- einer ganzheitlichen Anamnese (Ernährungsziele, Umfeld und persönliche
- Möglichkeiten)
- 3 gewichtsneutrale Beratungsgespräche à 50 Minuten nach HAES (Health at
- Every Size) gekoppelt an
- 3 BIA-Messungen mittels Seca mBCA 555 Goldstandard (höchste
- Messgenauigkeit von 97% validiert mit Ganzkörper MRT)
- Darmadaptierte Ernährungsempfehlungen persönlich, angepasst an
- Symptome
- Praktische Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Ernährung
- und Verbesserung Ihrer Darmgesundheit
- Entweder Ballaststoffreiche Ernährung: Förderung der Verdauung durch
- ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen
- Wie können genügend Ballaststoffe tgl. aufgenommen werden? Tipps und
- Tricks
- Oder Angepasste Vollkost: Vermeidung von blähenden, fettigen und stark
- gewürzten Lebensmitteln
- Rezeptkärtchen
- Die Termine werden idealerweise im 2-3 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb
- von 3 Monaten in Anspruch genommen

WeBorn

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 12 Gruppenklassen zu 60 Minuten durch Sauna & Kältebecken nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, gültig für 10 Monate
- Kostenloser Tee & infused Water vor, während & nach den Klassen
- 5 Smoothies für die Stärkung danach
- WeBorn Saunahandtuch
- Garderoben mit geräumigen Spinden, Duschen, Shampoo, Body Lotion und Fön vor Ort



Adresa

Invalidenstraße 11
Top I und II
1030 Wien
Rakúsko
http://www.weborn.com

Meine Energieladung Balance

Eat2day Ernährungsconsulting

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung telefonisch oder online
- Wir besprechen Ihre Wünsche und Ziele
- 3 Beratungsgespräche à 60 Minuten
- 3 BIA-Messungen (genaue Körperzusammensetzung: Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser)
- Fettleber-Index-Bestimmung
- Anleitung zur Durchführung des Leberfastens
- Ernährungsempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag
- Kochbuch mit köstlichen Rezepten
- Beantwortung auftretender Fragen
- Exkl. Leberfasten-Box - diese kann auf Wunsch direkt bei Eat2day bezogen werden.
- Die Termine werden idealerweise im 2-4 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen.
- Weitere Informationen über Leberfasten und Eat2day Ernährungsconsulting erhalten Sie auf der Homepagewww.eat2day.at oder unter +43 1 971 95 48.
- **Welches Paket in Anspruch genommen wird, kann beim Ersttermin entschieden werden.**



Adresa

Mantlergasse 34-36/1/4
1130 Wien
Rakúsko
http://www.eat2day.at

Leistungspaket 2: Darmgesundheit

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung telefonisch oder online
- Wir besprechen Ihre Wünsche und Ziele
- 3 Beratungsgespräche à 60 Minuten
- 3 BIA-Messungen (genaue Körperzusammensetzung: Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser)
- Fragebogen: „Wie belastet sind Ihre Darmbakterien?“
- Einfluss von Ernährung, Stress, Lebensstil, Medikamente auf unser Darmmikrobiom.
- Stuhlkonsistenz, Darmsanierung, Prä- und Probiotika-Empfehlungen
- Ernährungsempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag
- Darmratgeber-Buch
- Beantwortung auftretender Fragen
- Exkl. molekulargenetische Stuhlanalyse - das Test-Kit kann auf Wunsch bei Eat2day bezogen werden.
- Die Termine werden idealerweise im 2-4 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen.
- Weitere Informationen über Darmgesundheit und Eat2day Ernährungsconsulting erhalten Sie auf der Homepagewww.eat2day.at oder unter +43 1 971 95 48.
- **Welches Paket in Anspruch genommen wird, kann beim Ersttermin entschieden werden.**

Leistungspaket 3: TCM-Beratung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung telefonisch oder online
- Wir besprechen Ihre Wünsche und Ziele
- Zungen- und Pulsdiagnostik nach TCM
- 3 Beratungsgespräche à 60 Minuten
- 3 Laserpunktur-Behandlungen
- TCM Lebensmittel-Tabelle
- Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag, Rezepte
- Beantwortung auftretender Fragen
- Kosten für TCM-Kräuter sind im Paket nicht inkludiert!
- Die Termine werden idealerweise im 2-4 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen.
- Weitere Informationen über TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Eat2day Ernährungsconsulting erhalten Sie auf der Homepagewww.eat2day.at oder unter +43 1 971 95 48.
- **Welches Paket in Anspruch genommen wird, kann beim Ersttermin entschieden werden.**

Meine Energieladung Balance

Mag. Doris Paar | Shiatsuzimmer

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung" - Paket 1

- **"Tiefenentspannung für Körper und Geist"**
- Entspannen, Loslassen und Auftanken im Shiatsuzimmer
- sehr zu empfehlen bei Stress, Unruhe, Verspannungen, Schlafstörung
- 4 regenerierende Shiatsu-Behandlungen á 75 Minuten
- 2 Einheiten beruhigende Atemübungen á 30 Minuten
- 1 Einheit Meridiandehnübungen / Personal Yoga á 30 Minuten



Adresa

Löwenherzgasse 14 / 5
1030 Wien
Rakúsko
http://www.shiatsuzimmer.at

Mag. Doris Paar - Paket 2

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung" - Paket 2

- **"Bauchwohl"**
- Für eine gesunde, starke Mitte - Detox und Entspannung für die Bauchorgane
- sehr zu empfehlen bei allen Themen rund um den Bauch
- 4 Shiatsu-Behandlungen inkl. wohltuender Bauchmassage á 75 Minuten
- 2 Einheiten Atemübungen zur Selbstmassage der Bauchorgane á 30 Minuten
- 1 Einheit Meridiandehnübungen / Personal Yoga á 30 Minuten

Mag. Doris Paar - Paket 3

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung" - Paket 3

- **"Meine Yoga-Zeit"**
- Verspannt? Gestresst? Unbeweglich? Wir erarbeiten ein Programm für Deine ganz persönliche Yoga-Praxis daheim.
- 7 Personal Yoga-Einheiten á 60 Minuten nur für Dich. Speziell auf Dich und Deine Bedürfnisse abgestimmt.
- Du lernst die besten Übungen aus den Bereichen Gesundheitsyoga, Hatha Yoga, Yin Yoga sowie Meridiandehnungen "Makko-Ho" kennen. Wohltuende Atemübungen für mehr Ruhe bzw. mehr Energie Alltag runden die Einheiten ab.

Raucherentwöhnung im Softlaserzentrum Wien

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Kombinationstherapie mit höchster Erfolgsrate (mehr als 80 % der Klienten sind nach einem Jahr nach wie vor rauchfrei!)
- Anamneseprofil - persönliche Beratung zur Änderung von Gewohnheiten
- 4 x Softlaser-Behandlung inkl. Stimulation der Gewichtskontrollpunkte
- frei von Nebenwirkungen, absolut schmerzfrei, schnell wirksam, ohne chemische Bestandteile
- Ernährungs-Coaching mit Bedarfsanalyse
- Lebensmittelpraxis & Nahrungsergänzung
- Behelfsunterlagen inklusive
- 4 Termine à ca. 90 Minuten



Adresa

Wollzeile 27/4
1010 Wien
Rakúsko
https://www.softlaserzentrum.at/

Meine Energieladung Balance

Burnout- & Stressmanagement Günter Niederhuber

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Wissenschaftlich fundierter Stress- und Burnout-Test in Bezug auf Ihr gesundheitsförderliches bzw. -gefährdendes Verhalten und Erlebensweise bei der Bewältigung von privaten und beruflichen Anforderungen.
- Was sind meine „Antreiber" die mich in Stress versetzen
- Besprechung der Auswertung und erarbeiten der persönlichen Bewältigungsstrategie
- „Antreiber" verändern und die eigene Stressresidenz aufbauen
- Selbstwert stärken
- Überprüfen der persönlichen Bewältigungsstrategien und eventuelle Anpassungen



Adresa

Favoritenstraße 35/1/2
1040 Wien
Rakúsko
https://burnout-stressmanagement.at/

Leistungspaket 2: Einzelcoaching

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Input - wie kommt es zu Stress bis hin zu einem Burnout
- Mit Gelassenheit die täglichen Anforderungen bewältigen
- Gleichzeitig die Leistungseffizienz steigern
- Blockaden lösen
- Sichtweise von belastenden, nicht änderbaren Situationen verändern und dadurch den Stress massiv reduzieren
- Die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen
- Möglichkeiten, negativ kreisende Gedanken zu stoppen
- Die eigenen Energietankstellen erkennen und aufsuchen

Leistungspaket 3: Time Out

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Aktueller Ist-Stand. Was löst bei mir Stress aus.
- Erste Veränderungen einleiten für mehr Entspannung
- Erlernen der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen inkl. Handout und Audio für zu Hause.
- Techniken und Methoden um kurzfristig in belastenden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und situationsgerecht zu reagieren.

Meine Energieladung Balance

4S-Training - Bewegung + Entspannung + Ernährung + Motivation

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Zielgruppe: Personen, die durch Ihre Arbeit und Ihren privaten Alltag sowohl körperlich als auch geistig voll beansprucht werden und die Erholungs- und Entspannungsphasen einfach zu kurz kommen. Aber auch für alle, die trotz sportlicher Aktivitäten sich nicht ganz ausgeglichen fühlen und die Ihre Work-Life-Balance harmonisieren wollen.
- 2 x StressCheck – StressPilot à 50 min
- 2 x Biofeedbacktraining – HeartMath à 40 min
- 2 x Entspannungstraining – Atmung und Bewegung à 70 min
- Die ersten Checks bei den ersten Terminen, nach ca. 3 Monaten die zweiten Checks.
- Mit dem StressCheck analysieren wir die aktuelle sowie dauerhafte Stressbelastung mittels Herzratenvariabilität. Zusätzlich werden Aspekte wie alltägliche Stressursachen und die persönlichen Bewältigungsstrategien hinterfragt und dokumentiert. Das in das System integrierte intelligente Biofeedbacktraining stellt eine effiziente und diskrete Maßnahme gegen negative Stressfolgen dar.
- Das Ziel ist:
  - Biologische Stressparameter messen
  - Stresstyp bestimmen
  - Ursachen ermitteln
  - Folgen bewerten
  - Stressregulation gezielt trainieren



Adresa

Adelheid-Popp-Gasse 5/3/24
1220 Wien
Rakúsko
http://www.4s-training.com/index.html

Wachstum Aus Dir - Barbara Eglseer

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- **"Zurück zu Dir - Balance von Herz und Kopf"**
- 7 Sitzungen Mentaltraining zu je 50 Minuten in meiner Praxis
- Gemeinsam definieren wir in einer Kombination aus Gespräch und praktischen Übungen, wie Sie aus dem Alltagsstress ausbrechen und Ihre (Lebens-)Herausforderungen meistern können. In den Sitzungen arbeiten wir nicht ausschließlich mit dem "Kopf". Der Fokus liegt auf der (Wieder)-Herstellung einer Balance zwischen Ihren inneren Kräften, dem Denken (Kopf) und dem Fühlen (Herz)
- **Meine persönliche Begleitung für Sie in 7 Sitzungen beinhaltet:**
- Theorieinformation über die Wirkung von Entspannung (inkl. Senkung Gehirnwellen) und mentalem Training
- Entspannungsübungen (Atemübungen, Phantasiereisen, progressive Muskelentspannung,...)
- Kennenlernen und Anwenden von Visualisierung (Arbeit mit inneren Bildern)
- Training der Gedankenkraft und des Geistes
- Anwendung von unterschiedlichen Mentaltechniken, um Ihre Ziele und Vorhaben zu erschaffen
- Bewusstes Lenken Ihrer Aufmerksamkeit
- Gemeinsame Arbeit an der Bewahrung und Stärkung Ihrer Gesundheitsressourcen
- Tools und Werkzeuge für Zuhause
- **Ablauf der Sitzungen:**
- 1. Sitzung/Erstgespräch:
- Kennenlernen und Austausch
- Theorie zum Mentaltraining und Entspannung
- Gemeinsame Ziel-Definition nach SMART (Technik aus NLP)
- erste Praxisübung: Atem/Entspannungsübung "Atemräume spüren"
- 2. - 7. Sitzung:
- je ca. 15 Minuten Gespräch, 35 Minuten Praxisübung
- Praxisübungen mit dem Fokus auf Balance zwischen Herz und Kopf!



Adresa

Heinrich-Collin-Straße 3c/9/10
1140 Wien
Rakúsko
http://www.wachstumausdir.com

Meine Energieladung Balance

Shiatsu - HeartBodyMind - Harmonie durch Berührung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Rücken & Nacken
- Behandlung der entsprechenden Meridiane, Muskeln und zentralen Gelenke
- Entspannung vom Kopf bis zu den Füßen
- Anregung der Durchblutung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Leistungspaket 2: Erholsamer Schlaf

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Ein- und Durchschlafstörungen
- Eruieren von individuellen Mustern und Auslösern der Schlafprobleme
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Tiefen-Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Leistungspaket 3: Immunsystem stärken

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen



Adresa

Miesbachgasse 1
Top 2
1020 Wien
Rakúsko
https://www.heartbodymind.net/

Meine Energieladung Balance

Shiatsu - HeartBodyMind - Harmonie durch Berührung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Rücken & Nacken
- Behandlung der entsprechenden Meridiane, Muskeln und zentralen Gelenke
- Entspannung vom Kopf bis zu den Füßen
- Anregung der Durchblutung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen



Adresa

Miesbachgasse 1
Top 2
1020 Wien
Rakúsko
https://www.heartbodymind.net/

Leistungspaket 2: Erholsamer Schlaf

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Ein- und Durchschlafstörungen
- Eruieren von individuellen Mustern und Auslösern der Schlafprobleme
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Tiefen-Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Leistungspaket 3: Immunsystem stärken

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

weight friends Österreich Wien

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Stubenring 18
1010 Wien
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

Pilates System Europe©

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 5er Block Pilates Privattraining
- 10er Block Online Mat-Training (Gruppenstunden)
- Als exklusives ALLIANZ-Geschenk 1 Pilates Triadball
- Das Leistungspaket kann nicht in bar abgelöst werden und ist innerhalb von 6 Monaten zu konsumieren.



Adresa

Severingasse 1/6
(Ecke Spitalgasse)
1090 Wien
Rakúsko
https://www.pilatessystem.eu

Meine Energieladung Balance

Barbara Mayr's Pilates Akademie Wien

Dein Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Einfach Entspannt Bewegen - das kannst Du - in nur 3 Wochen mit Körper*Architekt Barbara Mayrl! Was erwartet Dich? Wie schon der Name sagt: Du wirst Deinen Körper UND Geist neu entdecken:
- Zum Körper:
  - Dynamisches Einzeltraining mit Bewegungen aus Pilates & Yoga, ganz auf Dich abgestimmt einmal pro Woche* (55 Min à Einheit, erste & zweite Woche)
- Zum Geist:
  - Ein zweites Mal pro Woche* treffen wir uns zur Meditation und zum Atmen (ca. à 30 Min, erste & zweite Woche / dritte Woche: 2x):
  - Das Meditieren ist wie ein Jungbrunnen: nach nur 15 Minuten Meditation bist Du erfrischt und erholt wie nach einem Tiefschlaf. Du kannst entweder statisch oder bewegt meditieren.
  - Die Atemübungen (Pranayama) je nach Art, fördern z.B. den Ausgleich der beiden Gehirnhälften, reinigen die Stirnhöhlen und Atemwege, erzeugen Feuer für eine bessere Verdauung und entschleunigen Deinen Puls ...u.v.m.
- DEINE KONKRETE WIRKUNG (nach nur drei Wochen):
  - Größere Beweglichkeit & Leichtigkeit, spürbare Vitalität
  - Besseres Atemvolumen
  - Mehr Ruhe & Tiefenentspannung; somit mehr Gelassenheit



Adresa

Jordangasse 7/3a
Stiege 1 / Tür 3A
1010 Wien
Rakúsko
https://www.pilates.at/

Leistungspaket 2: 7 GOLDENE KEY - ÜBUNGEN GEGEN KREUZWEH

Dein Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Wer kennt das nicht: schmerzender Rücken - nicht nur nach Büroarbeit, sondern auch am Morgen oder nach Garten- oder Hausarbeit ...? Das kommt Dir bekannt vor? Dann ist dieses Paket genau das Richtige für Dich:
- 4 Einheiten (à 55Min)
  - 1. Einheit: Feststellen Deines körperlichen Ist-Zustands. Beobachten Deiner Atmung und natürlich bewegen
  - 2. - 3. Einheit: Lernen und Verinnerlichen der 7 GOLDENENE KEY- ÜBUNGEN. Sanft ausgeführt schaffen diese Beweglichkeit und Entspannung! (Natürlich werden in diesen Einheiten weitere Übungen, je nach persönlichem Bedarf, ergänzt.)
  - 4. Einheit: Faszien-Arbeit zur Verankerung der Veränderung in der muskulären und knöchernen Struktur Deines Körpers.
- DER KONKRETE EFFEKT: Bessere Beweglichkeit, entspannter Rücken, leichtere Atmung
- Diese 7 KEY - ÜBUNGEN täglich am Morgen ausgeführt und Dein Tag beginnt mit einem Lächeln!

Pilates Studio Vienna

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Eine Einzelstunde mit Anamnesegespräch und persönliche Einführung in Pilates.
- 3 Monate unlimitierten Zugang zu den Gruppenstunden laut Stundenplan.
- Hinweis:
  - Alle Teilnahmen nach Verfügbarkeit der Plätze.
  - Gültig für alle angebotenen Gruppenstunden für Pilates und Gyrokinesis.
  - Einzelstunden nach Terminabsprache



Adresa

Kundmanngasse 33
1030 Wien
Rakúsko
https://www.pilates-studio-vienna.at/

Leistungspaket 2

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 5 Einzelstunden
- 12 Gruppenstunden nach Wahl
- Hinweis:
  - Alle Teilnahmen nach Verfügbarkeit der Plätze.
  - Gültig für alle angebotenen Gruppenstunden für Pilates und Gyrokinesis.
  - Einzelstunden nach Terminabsprache

Leistungspaket 3

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 9 Einzelstunden
- Hinweis: Einzelstunden nach Terminabsprache

Meine Energieladung Balance

Dagmar Forstner

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- **"Meine Energieladung" - BLOCKADEN lösen – ERFOLGE erzielen!**
-
- Der HOLISTIC CUBE ist mehr als ein Konzept - Ihr Schlüssel zu BALANCE, ENERGIE & ERFOLG!
- Sie verbessern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern entwickeln auch eine starke Persönlichkeit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit.
-
- **Dauer:**
- 2 Sitzungen à ca. 50 – 60 Minuten
-
- **Inhalt:**
- Ganzheitliche IST-Analyse - Meridiansystem, Energielevel, Energieverteilung, etc.
- Auswertung und individuelle Besprechung
- Intensiv-Beratung nach dem HOLISTIC CUBE-Konzept
- Statik-Check und Korrektur – Beckenschiefstand, ISG, Beinlängendifferenz, Wirbelblockaden, Kieferblockade
- Narben-Check
- Aktivierung Ihres Meridiansystems – Yin & Yang in Balance bringen
- Energieverteilung analysieren und optimieren - oben/unten, links/rechts, vorne/hinten
- Ihr Energie-Boost – Aktivierung Ihrer Lebensenergie (Qi)
- Von der Übersäuerung zu Balance – Ihr individuelles Säure Basen Gleichgewicht
- Nachbesprechung & individuelle Empfehlungen
- Erleben Sie, wie sich Ihr Körper und Geist neu ausrichten und Ihre Energie zurückkehrt!
-
- **Mehr Infos auf:**
- www.holistic4you.at
- www.dagmar-forstner.com



Adresa

Traismauerstraße 25
3134 Nussdorf
Rakúsko
http://www.dagmar-forstner.com

Meine Energieladung Balance

Mobile Cranio Lounge - Robert Schultes

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Cranio Sacral Behandlungen mit meiner mobilen Praxis* bei Ihnen zu Hause oder im Unternehmen (sowie auf Wunsch in meiner Praxis in 2472 Prellenkirchen, Neustiftgasse 30).
- Dauer: je 80-90 Minuten

Leistungspaket 2

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Cranio Sacral Behandlungen mit meiner mobilen Praxis* bei Ihnen zu Hause oder im Unternehmen (sowie auf Wunsch in meiner Praxis in 2472 Prellenkirchen, Neustiftgasse 30).
- Dauer: 2 Behandlungen zu je 80-90 Minuten und 2 Behandlungen zu je 50-60 Minuten (insgesamt 4 Behandlungen)



Adresa

Neustiftgasse 30
2472 Prellenkirchen
Rakúsko
https://www.craniolounge.at/

INSPire – Praxis für Prävention und Gesundheitsförderung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **... Herstellung einer gesunden Omega-6:3-Balance und Schutz der Zellen vor Schädigungen durch Oxidation**
- Energetischer Ganzkörpercheck mit dem QI Scanner (Dauer ca. 2 Stunden)
- Omega 3 Test - laborchemische Analyse des Verhältnisses von DHA und EPA aus Kapillarblut
- 1 Monat Omega 3 flüssig zum Testen
- 1 Walking Einheit (Dauer 1 Std) in der Natur, um das Herz und den Kreislauf zu stärken
- Lebensstilcoaching – was kann ich tun, um das Herz und die Zellen gesund zu erhalten?

Leistungspaket 2: Regeneration ...

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **... Der Darm - das wichtigste Trainingslager der Abwehrkräfte**
- Energetischer Ganzkörpercheck mit dem QI Scanner (Dauer ca. 2 Stunden)
- Gesundheitscheck „Darm Plus“ – aus dem Stuhl
- Gutschein für eine Kochshow: die pflanzliche Powerküche
- Lebensstilcoaching - was kann ich tun, um den Darm gesund zu erhalten?

Leistungspaket 3: Ausgeglichenheit ...

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **... Hormone - kleine Boten, große Wirkung**
- Energetischer Ganzkörpercheck mit dem QI Scanner (Dauer ca. 2 Stunden)
- Hormonprofil Frau/Mann – aus dem Speichel
- 1 Hormonyogaeinheit (Dauer 1.5 Stunden)
- Lebensstilcoaching – was kann ich für mein Hormongleichgewicht tun?



Adresa

Rolandsberggasse 4
3400 Klosterneuburg
Rakúsko
http://www.insp-ire.at

Meine Energieladung Balance

Der Mensch steht im Mittelpunkt - Nahrung ist die erste Medizin

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Dauerhafter Gewichtsverlust ohne Crash-Diäten!
- 1. Einheit: Erhebung und Analyse des aktuellen Ernährungszustandes, Definition von Zielen, zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen abstecken, Hindernisse erkennen, persönliche Vorlieben erörtern, Vermittlung der Eckpfeiler einer gesunden Ernährung (Dauer 60 Minuten)
- 2. Einheit: Vertiefende Beratung, konkrete Empfehlungen (Dauer 45 Minuten)
- 3. Einheit: Besprechung und Kontrolle der umgesetzten Maßnahmen, was funktioniert gut, und woran muss noch gearbeitet werden, Hilfestellung und Tipps je nach Anforderungen (Dauer 45 Minuten)
- 4. Einheit: Einkaufstraining in einem Supermarkt Ihrer Wahl - Hilfestellung zur optimalen Auswahl von Lebensmitteln, worauf sollte bei Produktetiketten geachtet werden, Informationen über Nährwertangaben, Gütesiegel und Kleingedrucktes (Dauer 60 Minuten)
- 5. Einheit: Abschlussgespräch – Soll-Ist Vergleich, Feedback, Ausblick
- 6. Einheit: (keine Präsenzeinheit) Kund*innen erhalten zusätzlich am Ende der letzten Einheit einen Korb mit Lebensmitteln aus der Region abgestimmt auf Ihre Ernährungsbedürfnisse im Warenwert von 50 Euro
- je nach Wunsch können Einkaufstrainings oder die ausgehändigten Rezepte auch durch einen weiteren Termin zum Beratungsgespräch ausgetauscht werden

Leistungspaket 2: Gesund und fit durch die richtige Ernährung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Sie möchten Ihre Gesundheit ganz gezielt unterstützen? Wo ein Wille ist, da auch ein Weg! Ich zeige Ihnen wie Sie sich durch die richtige Ernährung fit halten und Krankheiten vorbeugen können. Das Leistungspaket passt ideal für:
  - Herz-Kreislaufgesundheit fördern
  - Immunsystem stärken
  - Knochengesundheit fördern
  - Zucker- oder Fettstoffwechsel gesund halten
- 1. Einheit: Erhebung und Analyse des aktuellen Ernährungszustandes, Definition von Zielen, zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen abstecken, Hindernisse erkennen, persönliche Vorlieben erörtern, Vermittlung der Eckpfeiler einer gesunden Ernährung, konkrete Empfehlungen (Dauer 60 Minuten)
- 2. Einheit: Vertiefende Beratung, was funktioniert gut, woran muss noch gearbeitet werden, Hilfestellung und Tipps je nach Anforderungen (Dauer 45 Minuten)
- 3. Einheit: Einkaufstraining in einem Supermarkt Ihrer Wahl - Hilfestellung zur optimalen Auswahl von Lebensmitteln, worauf sollte bei Produktetiketten geachtet werden, Informationen über Nährwertangaben, Gütesiegel und Kleingedrucktes (Dauer 60 Minuten)
- 4. Einheit: (keine Präsenzeinheit) Übermittlung von Rezepten abgestimmt auf die Ernährungsbedürfnisse und die Lebenssituation von Kund*innen
- 5. Einheit: Abschlussgespräch – Soll-Ist-Vergleich, Feedback, Ausblick
- 6. Einheit: (keine Präsenzeinheit) Kund*innen erhalten zusätzlich am Ende der letzten Einheit einen Korb mit Lebensmitteln aus der Region abgestimmt auf Ihre Ernährungsbedürfnisse im Warenwert von 50 Euro
- je nach Wunsch können Einkaufstrainings oder die ausgehändigten Rezepte auch durch einen weiteren Termin zum Beratungsgespräch ausgetauscht werden



Adresa

Laaer Straße 14
Top 2
2100 Korneuburg
Rakúsko
https://www.therapiezentrum-korneuburg.at/

Meine Energieladung Balance

Shiatsu - HeartBodyMind - Harmonie durch Berührung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Rücken & Nacken
- Behandlung der entsprechenden Meridiane, Muskeln und zentralen Gelenke
- Entspannung vom Kopf bis zu den Füßen
- Anregung der Durchblutung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen



Adresa

Agnesstraße 71/2/14
3400 Klosterneuburg
Rakúsko
https://www.heartbodymind.net/

Leistungspaket 2: Erholsamer Schlaf

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Ein- und Durchschlafstörungen
- Eruieren von individuellen Mustern und Auslösern der Schlafprobleme
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Tiefen-Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Leistungspaket 3: Immunsystem stärken

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Meine Energieladung Balance

Shiatsu - HeartBodyMind - Harmonie durch Berührung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Rücken & Nacken
- Behandlung der entsprechenden Meridiane, Muskeln und zentralen Gelenke
- Entspannung vom Kopf bis zu den Füßen
- Anregung der Durchblutung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen



Adresa

Agnesstraße 71/2/14
3400 Klosterneuburg
Rakúsko
https://www.heartbodymind.net/

Leistungspaket 2: Erholsamer Schlaf

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf Ein- und Durchschlafstörungen
- Eruieren von individuellen Mustern und Auslösern der Schlafprobleme
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Tiefen-Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

Leistungspaket 3: Immunsystem stärken

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 4 Shiatsu-Behandlungen (zu je 1,5 Stunden) mit besonderem Fokus auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte
- Behandlung der involvierten Meridiane und einzelner Akupressurpunkte
- Auflösen von Energie-Blockaden
- Bei Bedarf: Einsatz von Wärmebehandlungen (Ingwerkompressen, TDP-Lampe oder Moxa/Beifußkraut)
- Bei Bedarf: Schröpfen (Cupping) und/oder Gua Sha (schabende Bindegewebsmassage)
- Anregungen für einfache und wirkungsvolle Übungen zuhause (z.B. Meridiandehnungen, QiGong-Übungen, einzelne Akupressur-Punkte, Atem-Übungen, Mediationen u.v.m.)
- Auf Wunsch: Tipps für hilfreiche Lifestyle- und Ernährungsumstellungen

weightfriends Niederösterreich

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

St. Pölten
3100 St. Pölten
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

weight friends Burgenland

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Eisenstadt
7000 Eisenstadt
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Kenko - Gesundheit leben mit Shiatsu

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 7 Shiatsu Einheiten zu je 60min
- Entspannung: Lösung von Verspannungen, wie z.B. im Schulter-, Nacken-, oder Rückenbereich
- Abbau von Stress: Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Stress-/Spannungszustände
- Entspannung des Nervensystems führt zu Regeneration und stärkt auch Ihr Immunsystem

Leistungspaket 2: Begleitung durch Veränderungsprozesse mit Shiatsu

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 1. Termin 1,5h: Erstgespräch + Shiatsu Behandlung
  - Private/familiäre Veränderungen (Trennungen, Verluste, ...)
  - Berufliche Veränderungen
  - Unterstützung bei Burn Out und Burn Out Prävention
  - Hormonelle Veränderungen (Kinderwunsch, Begleitung durch die Schwangerschaft, nach der Schwangerschaft, Wechsel)
- 5 weitere Shiatsu Termine zu je 60min + einmalige Beratung für Körperübungen für Zuhause (30min)



Adresa

Parkstraße 7
8010 Graz
Rakúsko
https://www.kenko-leben.com/

Leistungspaket 3: Shiatsu bei konkreten Beschwerden

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 1. Termin 1,5h: Erstgespräch + Shiatsu Behandlung bei Beschwerden wie:
  - Verspannungen
  - Rückenbeschwerden
  - Kopfschmerzen (wie Migräne)
  - Menstruelle Beschwerden
  - Kiefergelenksbeschwerden
  - Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme
  - Chronische Schmerzen
- 5 weitere Shiatsu Termine zu je 60min + einmalige Beratung für Körperübungen für Zuhause (30min)

weight friends Österreich Steiermark

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Graz
8010 Graz
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

Qilin-Shiatsu - Bringe Dein Qi ins Gleichgewicht

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 5 Shiatsubehandlungen
- 2 Raindrop Anwendungen (können alternativ gegen weitere 2 Shiatsubehandlungen getauscht werden)
- 1 Lemon plus ätherisches Öl von Young Living



Adresa

Meisengasse 2
9064 St. Thomas
Rakúsko
https://www.qilin-shiatsu.com/

Shiatsu-Praxis Hermine Jausz

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 7 Shiatsu-Behandlungseinheiten á 60 Minuten, die erste Behandlungseinheit umfasst 90 Minuten inkl. umfassendem Erstgespräch und energetischer Diagnose.
- Je nach individuellem Bedarf erfolgt die Behandlung von Muskulatur, Faszien und Struktur (Wirbelsäule, Knochen, Gelenke) mittels verschiedener Shiatsu-Techniken (Meridianarbeit, Dehnungen, Rotationen, Mobilisierungen). Gezielte Übungen zum Stressabbau, zur Entspannung oder zur Dehnung, Stabilisation und Mobilisation werden gerne und bewusst angeboten.
- Im Rahmen der Shiatsu-Behandlungen können je nach Bedarf folgende Zusatzangebote integriert werden:
    - Craniosacrale Techniken, Anwendung von access bars, Moxa, Schröpfen, Pendeln mit dem Tensor, Gua Sha, Narbenbehandlung, Selbstheilungstechniken und
    - Mentaltraining inkl. Entspannungstechniken und Burnout-Prophylaxe.



Adresa

Dahlienweg 3
9161 Maria Rain
Rakúsko
https://www.shiatsu-fluss.at/

weight friends Österreich Kärnten

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Klagenfurt
9020 Klagenfurt
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

Physiopraxis Posturalis Phylosophie - Vladimir

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 6 Einzel-Einheiten:
  - 1x Physiocheck mit Planung & Basistraining
  - 4x Gesundheitstraining mit BASI® Pilates Methode (Matte, Geräteprogramm)
  - 1x Gesundheitstraining mit BASI® Pilates Methode (Matte, Geräteprogramm) + Erfolgskontrolle und Plan für weiteres Training



Adresa

Alexanderhofstraße 16
9872 Millstatt
Rakúsko
https://www.posturalis.at/

Physiopraxis Posturalis Phylosophie - Alena

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 6 Einzel-Einheiten:
  - 1x Physiocheck mit Planung & Basistraining
  - 4x Gesundheitstraining mit BASI® Pilates Methode (Matte, Geräteprogramm)
  - 1x Gesundheitstraining mit BASI® Pilates Methode (Matte, Geräteprogramm) + Erfolgskontrolle und Plan für weiteres Training



Adresa

Alexanderhofstraße 16
9872 Millstatt
Rakúsko
https://www.posturalis.at/

Shiatsu Raum Villach

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Dieses Behandlungspaket für Sie beinhaltet 7 Shiatsueinheiten á 60 Minuten mit dem Schwerpunkt: Unterstützung des eigenen Wohlbefindens mit dem Fokus auf Lebergesundheit und Entgiftung.
- Eine Unzahl an Umweltgiften und neuen Chemikalien wirken tagtäglich auf unser gesamtes System ein. Toxischer Gedankenmüll und belastende Sorgen beschweren uns zusätzlich. Ich möchte Sie mit Shiatsu dabei begleiten auf körperlicher- sowie auf seelisch-emotionaler Ebene ein Stück weit loszulassen – und Ballast abzuwerfen, der Ihnen nicht mehr dienlich ist.

Leistungspaket 2: „Shiatsu for Calm Down"

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Dieses Behandlungspaket für Sie beinhaltet 7 Shiatsueinheiten á 60 Minuten mit dem Schwerpunkt: Unterstützung des eigenen Wohlbefindens mit dem Fokus auf der Beruhigung eines angespannten Nervensystems, Unsicherheit und Angst.
- Unsere heutige Zeit ist geprägt von Reizüberflutung, Schnelllebigkeit und Leistung. Besonders für feinfühlige Menschen eine große Herausforderung. Ich möchte Sie mit Shiatsu dabei unterstützen sich auf körperlicher- sowie auf seelisch-emotionaler Ebene ein Stück weit zu erholen – ihr Nervensystem herunterzufahren, um so regenerieren zu können.

Leistungspaket 3: „Shiatsu for You"

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Dieses Behandlungspaket für Sie beinhaltet 7 Shiatsueinheiten á 60 Minuten, in denen auf Ihre ganz eigenen, individuellen Bedürfnisse und Wünsche eingegangen werden kann.
- Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch besitzt seine eigene Geschichte und trifft auf individuelle Herausforderungen in seinem Leben. Ich möchte Sie mit Shiatsu dabei begleiten, sich Ihrem ganz persönlichen körperlichen oder seelisch-emotionalen Thema (z. B: wiederkehrender Kopfschmerz, Stimmungsschwankungen oder das einfache Bedürfnis sich etwas Gutes zu tun) zuzuwenden und Sie dabei ein Stück weit zu unterstützen.



Adresa

Haydnstraße 2
9500 Villach
Rakúsko
https://manuela-hohenwarter.jimdosite.com/

Meine Energieladung Balance

Diätologische Praxis - Nicole Walcher



Adresa

Ginzkeyplatz 10/III/3
5020 Salzburg
Rakúsko
https://www.diaetologin-salzburg.at/

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **Gesamt: 7 Termine**
- Ernährungsmedizinische Anamnese
- Erhebung des IST-Zustands: Analyse Ernährungsgewohnheiten / -verhalten, soziale Faktoren, Umfeld
- Insg. 7 BIA Messung, der Body Check inkl. Interpretation
- Ermittlung des Kalorienverbrauches, Ernährungszustandes
- Individuelles Ernährungscoaching
- Nährstoffanalyse
- Gemeinsame Zielformulierung
- Gemeinsame Erstellung eines Speiseplans
- Aufstellung Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Erhalt von spezifischen Broschüren, Beratungsunterlagen
- Optimierung des Essalltages anhand des Ernährungstagebuches
- Je Termin 1 BIA Messung inkl. Interpretation
- Nährstoffanalyse
- Einkaufstraining
- Produktinformation
- Empfehlungen für den Alltag
- Definition nächster Teilziele
- Rückfallprophylaxe, Strategien
- Reflektierendes Abschlussgespräch

Leistungspaket 2: Zeitgerechte Ernährung - Ernährungsumstellung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **Gesamt: 7 Termine**
- Ernährungsmedizinische Anamnese
- Erhebung des IST-Zustands: Analyse Ernährungsgewohnheiten / -verhalten, soziale Faktoren, Umfeld
- Insg. 7 BIA Messung, der Body Check inkl. Interpretation
- Ermittlung des Kalorienverbrauches, Ernährungszustandes
- Individuelles Ernährungscoaching
- Nährstoffanalyse
- Gemeinsame Zielformulierung
- Gemeinsame Erstellung eines Speiseplans
- Aufstellung Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Erhalt von spezifischen Broschüren, Beratungsunterlagen
- Optimierung des Essalltages anhand des Ernährungstagebuches
- Nährstoffanalyse
- Einkaufstraining
- Produktinformation
- Empfehlungen für den Alltag
- Definition nächster Teilziele
- Rückfallprophylaxe, Strategien
- Reflektierendes Abschlussgespräch

Leistungspaket 3: "Ein gutes Bauchgefühl"

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **Gesamt: 5 Termine**
- Sie leiden unter Verdauungsstörungen, wie Blähbauch, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Aufstoßen, Sodbrennen, Magendruck, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen? Unter Berücksichtigung von etwaigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten werde ich Ihnen helfen Ihre Verdauungsprobleme zu lindern. Das Paket umfasst:
  - Ernährungsmedizinische Anamnese
  - Erhebung des IST-Zustands: Analyse Ernährungsgewohnheiten / -verhalten, soziale Faktoren, Umfeld
  - Besprechung Eliminationsdiät
  - Besprechung Aufbauphase
  - Insg. 2 BIA Messung, der Body Check inkl. Interpretation
  - Individuelles Ernährungscoaching
  - Nährstoffanalyse
  - Gemeinsame Zielformulierung
  - Gemeinsame Erstellung eines Speiseplans
  - Aufstellung Ernährungs- und Bewegungstagebuch
  - Erhalt von spezifischen Broschüren, Beratungsunterlagen
  - Optimierung des Essalltages anhand des Ernährungstagebuches
  - Nährstoffanalyse
  - Einkaufstraining
  - Produktinformation
  - Empfehlungen für den Alltag
  - Definition nächster Teilziele
  - Rückfallprophylaxe, Strategien
  - Reflektierendes Abschlussgespräch
- Ziel ist es, alles wieder Essen zu können und zu wissen in welcher Menge ein Lebensmittel verzehrt werden kann, ohne Beschwerden zu bekommen.

Meine Energieladung Balance

Raucherentwöhnung im Softlaserzentrum Salzburg

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Kombinationstherapie mit höchster Erfolgsrate (mehr als 80 % der Klienten sind nach einem Jahr nach wie vor rauchfrei!)
- Anamneseprofil - persönliche Beratung zur Änderung von Gewohnheiten
- 4 x Softlaser-Behandlung inkl. Stimulation der Gewichtskontrollpunkte
- frei von Nebenwirkungen, absolut schmerzfrei, schnell wirksam, ohne chemische Bestandteile
- Ernährungs-Coaching mit Bedarfsanalyse
- Lebensmittelpraxis & Nahrungsergänzung
- Behelfsunterlagen inklusive
- 4 Termine à ca. 90 Minuten



Adresa

General-Arnold-Straße 6
Martha Ärzte Zentrum / 2. Stock
5020 Salzburg
Rakúsko
https://www.softlaserzentrum.at/

weight friends Salzburg

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Salzburg
5020 Salzburg
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

Kraftvoll zu Dir selbst - Endlich ganz Du selbst sein

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- **Intensiv-Coaching für Ihr individuelles Anliegen**
- 1. Termin (ca. 2 Stunden)
  - Erstgespräch (auch online via Zoom möglich)
  - Loslassen
  - Ich Stärkung
  - Reinigung Ihres energetischen Informationsfeldes
  - Auflösung von Blockaden und Traumata und Neuprogrammierung Ihres Systems
  - Erarbeitung konkreter Lösungswege für Ihr individuelles Anliegen
  - Übungen zur Verankerung neuer gewünschter Gewohnheiten
- 2. Termin (ca. 30 Minuten) am Telefon oder via Zoom:
  - Fragen und Nachbearbeitung
- Optional kann gegen Aufzahlung ein 3 oder 6 Monats Premium Paket bzw. das Burnout Paket dazu gebucht werden.



Adresa

Hauptstraße 50/22
2. Stock
4040 Linz
Rakúsko
https://www.selbstwertgefuehl-staerken.at/

weight friends Österreich Oberösterreich

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Linz
4020 Linz
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Institut LebensART - Gerlinde Winkler

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Sie erhalten 6 Anwendungen / Einzeltrainings á 60 min speziell abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Aus Massage, Entspannung, Qi Gong und Vitalernährung schnüren wir Ihr persönliches Paket, um Ihre ganzheitliche Vitalität zu stärken.
- Die Termine werden individuell vereinbart.

Leistungspaket 2: Selfempowerment als Resilienztraining

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Dieses 3 tägige Seminar in einer Kleingruppe dient der Gesundheitsförderung und BurnOutPrävention und ist für alle Menschen geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
- Die Übungen in Bewegung, Stille und Achtsamkeit bauen Stress ab, stärken die Resilienz und Selbstkompetenz fördern einen gesunden Selbstschutz.
- Sie stärken damit Ihre Ressourcen und können zu neuer Kraft und Gelassenheit gelangen.
- Das Paket beinhaltet 3 Seminartage in Braunau oder im Raum Linz, die jeweils aktuellen Termine sind direkt mit Gerlinde Winkler abzustimmen.



Adresa

Haselbacher Gehweg 52
5280 Braunau am Inn
Rakúsko
http://www.institut-lebensart.at/

Meine Energieladung Balance

Raucherentwöhnung | Hypnose-Center Burger

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- RAUCHFREI - SPEZIAL durch Einzelsitzung DELUX
- Umfangreiches Einführungsgespräch
- "**Yager Code**"-Auflösung der Fehlsendungen im Gehirn betreffend rauchen und etwaige andere Themen, die belastend sind. (sehr hilfreich auch bei psychischen Belastungen)
- Mittels "**Reconnective Healing**" mobilisieren der eigenen Heilkräfte
- Anwendung der 2 Punkt Methode
- Hypnosesitzung-rauchfrei
- zusätzliche Soft-Laseranwendung
- 2. Sitzungen (innerhalb von 3 Monaten konsumierbar)



Adresa

Auerschmiedweg 4
6382 Kirchdorf in Tirol
Rakúsko
http://www.hypnose-center.at/

ENOH Gesundheitszentrum Innsbruck

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung für Erstgespräch à 60 Minuten bei Dr. biol. Julia Raschenberger
- Lifestyleanalysegespräch und erste Verbesserungsempfehlungen
- Gesundheitscheck Darm – Labordiagnostik über das Labor Ganzimmun Diagnostics AG: Mikrobiologische Analyse der aeroben und anaeroben Leitkeime der Darmflora, Schimmelpilze, Hefen sowie die quantitative Untersuchung auf Verdauungsrückstände, α-1-Antitrypsin, Calprotectin, Gallensäuren, Pankreas Elastase, sekretorisches IgA, Zonulin (hier mehr dazu: www.enoh.at/was-wir-bieten/gesundheitscheck-darm/).
- Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Beratung bzgl. Ernährung und Betreuung mit Pro- oder Präbiotika zur Wiederherstellung einer gesunden Darmflora.
- Befund- und Beratungsgespräch à 60 Minuten.
- Kosten für Pro- und Präbiotika sind im Paket nicht inkludiert.



Adresa

Salurner Straße 15
6020 Innsbruck
Rakúsko
https://www.enoh.at/

Leistungspaket 2: Gesundheitscheck und Burn-out Prävention mittels 24h HRV

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung für ein Erstgespräch à 60 Minuten bei Dr. Julia Raschenberger
- Erklärung und Mitgabe des Gerätes zur 24h HRV (Herzratenvariabilität) – Messung (hier mehr zur Messung:www.enoh.at/was-wir-bieten/herzratenvariabilitaetsmessung/)
- Auswertung der Daten der 24h HRV Messung
- Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Beratung bzgl. Lifestyle
- Befund- und Beratungsgespräch à 60 Minuten.

Leistungspaket 3: Check Mikronährstoffversorgung

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Terminvereinbarung für ein Erstgespräch à 60 Minuten bei Dr. Julia Raschenberger
- Lifestyleanalysegespräch, erste Verbesserungsempfehlungen und Blutabnahme
- Mikronährstoff-Profil (je nach Alter und Lifestyle Parameterauswahl) - Labordiagnostik über das Labor Ganzimmun Diagnostics AG:
- Basisprofil im Vollblut gemessen – Vorteil: anders als bei der herkömmlichen Serumanalyse werden auch Nährstoffe innerhalb der Zellen gemessen (hier mehr dazu: www.enoh.at/was-wir-bieten/vitalstoffanalyse/).
- Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Beratung bzgl. Lifestyle und eine potenzielle Betreuung mit Mikronährstoffpräparaten.
- Befund- und Beratungsgespräch à 60 Minuten.
- Kosten für Mikronährstoffpräparate sind im Paket nicht inkludiert.

weight friends Österreich Tirol

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Innsbruck
6020 Innsbruck
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

Pilates Studio Innsbruck



Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Wir legen in unserem Studio viel Wert auf eine persönliche Betreuung. Deshalb erhalten Sie bei unserem Leistungspaket 5 Einzelstunden mit Beratungsgespräch und ein individuell für Sie ausgearbeitetes Bewegungsprogramm für zu Hause. Dieses wird in Form einer kleinen Mappe, Fotos und Übungsbeschreibungen an den Kunden mitgegeben, damit die erarbeiteten Übungen auch zu Hause leicht weiterverfolgt werden können!
- Ihr Leistungsinhalt sind somit 4 Pilates Einzelstunden und zusätzlich eine Einzel-Einheit (60 Minuten) zur Besprechung und zum Durcharbeiten vom individuellen Übungsprogramm für zu Hause.

Adresa

Bachlechnerstrasse 46
6020 Innsbruck
Rakúsko
https://www.pilates-studio-innsbruck.at/

(Schmerz)FreiRaum Anita Godina



Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Erstgespräch mit Analyse des Istzustandes
- 5 Schmerzfrei-Behandlungen, individuell abgestimmt auf ihre jeweiligen Bedürfnisse
- Analyse der körperlichen Funktionalität durch eine Quantenresonanz-Messung
- Optional: Beratung hinsichtlich Ernährung und Nahrungsergänzungen als Unterstützung zur Schmerzfreiheit

Leistungspaket 2: Gewichtsreduktion/-management

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- Erstgespräch und Analyse der Lebenssituation sowie vom Essverhalten
- „10 Tage Transformation-Produktpaket" (inkl. Vorbereitung, Erklärung, Ablauf): Vitalnahrung zum „Entgiften, Reinigen, Nährstoffdepots auffüllen und ganz nebenbei abnehmen" https://www.platinumeurope.biz/schmerzfreiraum/home/tenday
- Online Begleitung während dem „10 Tage Transformation"-Programm
- 1 individuelle, umfangreiche Trainingseinheit „gesünder Essen" für Ihr nachhaltiges Gewichtsmanagement

Gemeinsam finden wir Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden und weniger Kilos. Wörter wie „müssen", „nicht mehr dürfen" oder „verboten" werden Sie in meinem Ernährungstraining nicht hören.

Adresa

Rathausplatz 4
Top 02
6850 Dornbirn
Rakúsko
https://schmerzfrei.cc/

Meine Energieladung Balance

Naturheilpraxis - Doris Jäger

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Erstgespräch und Lebenssituationsanalyse
- 3 Einheiten zur Stoffwechselentschlackung, individuell abgestimmt und basierend auf den Erkenntnissen der TCM (In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) wird schon seit vielen Jahrhunderten zur Stärkung des Organismus und des Immunsystems großer Wert auf Entgiftungskuren gelegt. Sie sind darauf ausgelegt, dass sie den Körper sanft reinigen, ohne ihn dabei zu schwächen, damit er seine Abwehrfunktion in voller Stärke ausführen kann.)
- Ein starkes Immunsystem hilft bei: Erkältungen, Allergien, Energieleere, Müdigkeit, Verspannungen und Rückenbeschwerden



Adresa

Frickenescherweg 5
6922 Wolfurt
Rakúsko
https://www.nhp-jaeger.at

Leistungspaket 2: "Energieboosting" - Ausstieg aus emotionalem Stress

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine
- Istanalyse der momentanen Lebens- und Gefühlssituation
- Individuelle gesundheitsorientierte Kurzzeitinterventionen zur Stabilisierung auf der Körper- und/oder Mentalebene
- Sie verstehen den engen Zusammenhang zwischen Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Gesundheitszustand
- Inhalte je nach Thematiken aus der Istanalyse:
  - Sie erhalten Klarheit über Ihre Wertvorstellungen und was zu Ihrem inneren Konflikt geführt hat.
  - Ausstieg aus inneren Programmierungen
  - Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen, wie dem Energieträger, dem Optimisten, der Lebensfreude oder Gelassenheit
  - Freuen Sie sich auf die *creative elements* - humorvoll-motivierende Trainingseinheiten zur Persönlichkeitsentwicklung, welche die drei Stärken Authentizität, Transparenz und Vertrauen in den Vordergrund stellen.
  - Erfolgreiche Out-of-the-box-Strategien zur Stärkenerhebung, Selbstbestimmung, Selbstwerthebung
  - Assoziative Bildarbeit bei Visions-Abgrenzungs- und Veränderungswünschen
  - Lösungsorientierte und kreative Ansätze zum Kränkungsgeschehen und Ärgermanagement
- Kurzbeschreibung: Emotionaler Stress entsteht auf Grund von Kränkungen, privat oder beruflich. Aufgrund der Bewertung (Ärger, Wut, Trauer) dieser Erfahrungen entstehen Glaubenssätze und Überzeugungen, die wiederum auf Körperebene Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Energieleere zur Folge haben können. Ziel ist es, aus diesem Gedankenkarussell-Kreislauf auszusteigen und einen *Changelooping* zu vollziehen. Energieboosting, basierend auf der Positiven Psychologie, richtet sich an Menschen, die motiviert und lösungsorientiert diesen Schritt in Angriff nehmen möchten.

Leistungspaket 3: Seminarreihe - MEIN Leben will ich haben, denn glücklich steht mir gut!

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Erstgespräch und Lebenssituationsanalyse
- 10 Abende im Naturheilzentrum Jäger (max. 12 TN – 1,5 Stunden, einmal im Monat)
- Entspannung zum Runterfahren
- Erholung öffnet kreative Räume
- Erkenntnisse für mehr Energie
- Kurzbeschreibung: In unserer heutigen Tempogesellschaft leiden viele Menschen an diversen Missempfindungen. Leistungsanspruch, Perfektionismus, Ärger, Druck und mangelnder Selbstwert lösen emotionales Geschehen aus, welches sich dann im Körper in Form von Symptomen zeigt und manifestiert, z.B. innere Unruhe, Magenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle, Allergien, Kopfweh, Erschöpfungszustände. An diesen informativen und praxisorientierten Abenden beschäftigen wir uns mit verschiedenen Entspannungsmethoden, Notfalltools beim Gedankenkarussell, mit Selbstbestimmungs- und Abgrenzungsübungen etc. Sie erweitern Ihre Selbstreflexionskompetenz durch einfache Out-of-the-box-Übungen und erhöhen dadurch Ihre persönliche Stärken-Weiterentwicklung und psychische Widerstandskraft.

Meine Energieladung Balance

MAYOKA – andersch gsund

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 6 Wochen-Vereinbarung – Start jederzeit möglich
  - Besuche der Ganzkörper-Kältesaune bis zu zwei Mal am Tag im Rahmen der Öffnungszeiten. Der Zeitraum startet mit deinem ersten Besuch und dauert dann sechs Wochen.
- EISKALT GESUND - Ganzkörper-Kältesauna bei minus 110°
- Minustemperaturen für deine Gesundheit und Regeneration:
  - Fördert das Wohlbefinden
  - Verbessert die Beweglichkeit
  - Entspannt die Muskeln
  - Erhöht die Vitalität
  - Unterstützt Anti-Aging
  - Wirkt entzündungshemmend
  - u.v.m
- https://mayoka.at/kaeltesauna/



Adresa

Johann-Baptist-Salzmann-Straße 11
6850 Dornbirn
Rakúsko
https://mayoka.at/

Leistungspaket 2: Manualtherapie und Naturheilkunde

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 x SRST – Systematische Regenerations- und Schmerztherapie inkl. Ganzkörper-Kältesauna. SRST von Wolfgang Tiefenthaler ist eine Mischung aus unterschiedlichen Manualtherapien:
  - (z. B. Techniken aus dem Bereich Klassische Massage, Segmentmassage, Bindegewebsmassage, Akupunkt-Meridian-Massage, Fußreflexzonenmassage, Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Strukturelle Osteopathie und sanfte Chiropraktik nach Dr. Ackermann, Sportmassage, Osteopathie)
- und der Naturheilkunde
  - (z. B. Mykotherapie, Dorn/Breuß, Aromatherapie, Mineralstofftherapie, Laseranwendungen, Magnetfeldanwendungen, Heilmagnetische Ordnungstherapie nach Johanna Arnold)
- kombiniert mit Wärmelampe und Tinkturen je nach Bedarf.
- Die umfassende Systematische Regenerations- und Schmerztherapie SRST wird individuell auf die "Probleme" der Kunden abgestimmt.
- https://mayoka.at/manualtherapie/

weight friends Österreich Vorarlberg

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 4-monatige Betreuung und Teilnahme an einem der österreichweit über 300 wöchentlich statt findenden weight friends Kurse
- Ersparnis der Einschreibgebühr von 35 Euro
- Ein kleines Geschenk von uns: ein aktuelles weight friends Kochbuch
- Eine Einheit eines online Einzelcoaching à 35 Minuten
- Für einen weight friends Kurs in deiner Nähe findest du alle Information über das Kursangebot in deinem Bundesland auf der weight friends Homepage: www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0



Adresa

Bregenz
6900 Bregenz
Rakúsko
http://www.weightfriends.at

Meine Energieladung Balance

MY MAYR MED Resort

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- 6 Übernachtungen (Anreise sonntags) / 1 Person
- Inklusive diätetischer Verpflegung im Rahmen der MY MAYR Cuisine (Frühstück, Mittagsmenü, Abendsuppe) - Hinweis: im Hotel wird kein Alkohol angeboten
- Anreise von Personen erst ab 16 Jahren möglich
- Inklusive eines Check-Up-Programmes „Basic“ inklusive:
- **Medizinische Leistungen:**
- 1x Aufnahmegespräch und Untersuchung
- 1x Schlussbesprechung
- **Therapie / Diagnostik:**
- 4x Risikokalkulatoren
- 1x EKG
- 1x Lungenfunktion
- 1x Ruhespirographie
- 1x Flußvolumenkurve
- 1x Atemstoßtest
- 1x Pulsoximietrie
- 1x Sonographie Abdomen
- 1x Sonographie Schilddrüse
- 1x Labor (Komplettes Blutbild): Elektrolyte (Blutsalze): Natrium, Kalium, Calcium und Eisen, Blutfette: Cholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride, Leberfunktion: GOT, GPT, Gamma- GT, Bilirubin, Nierenfunktion: Kreatinin, Glomeruläre Filtrationsrate, Knochenfunktion: Alkalische Phosphatase, Bauchspeicheldürse: Pankreasamylase, Gesamteiweiß, Schilddrüsenfunktion: TSH. Blutzucker, Vitamin D3
- 1x Oxidativer Stress
- **zusätzlich:**
- 2x Benutzung der Rottal Terme zu á 3 Stunden
- 4x Lichttherapie
- Selbstbehalt pro Person im Doppelzimmer „MY MAYR Basic“ ab EUR 1.174,-
- Selbstbehalt pro Person im Doppelzimmer „MY MAYR Basic“ zur Einzelnutzung ab EUR 1.258,-
- **Termin und Reservierung stimmen Sie bitte direkt mit dem Hotel ab. Selbstbehalt wird vor Ort verrechnet.**



Adresa

Brunnaderstraße 8-10
84364 Bad Birnbach
Germany
https://www.mymayr.de

Meine Energieladung Balance



MEINE ENERGIELADUNG Kor

Meine Energieladung Hotli
+43 (0)1 503 42 22 150

Meine Energieladung E-M
meine-energieladung@emoti

Website und Inhalt pow

