

Gesundheitsmanagement in Ihrer Firma

Stellen Sie sich das für Sie passende
Angebot zusammen
oder buchen Sie eines unserer für
Sie erstellten Pakete

HEALTH

WWW.MF-INSTITUT.DE



WER WIR SIND



Maren Fromm



Monika Obrist



Rebecca Medda

Kontakt

POSTANSCHRIFT

Maren Fromm Institut
Zentrum für Wege des Herzens
Ernst- Abbe-Str 3
71093 Weil im Schönbuch

E-MAIL

service@maren-fromm.de

TELEFON

0173-8995064

SOCIAL MEDIA

Facebook und Instagram
Maren Fromm Institut



WER UNS UNTERSTÜTZT



Anne Ziebandt



Karoline Kalbitz

Unser Angebot

Das Thema Gesundheitsmanagement in Firmen wie Ihrer wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger. Zum einen, um Ihre MitarbeiterInnen (M/W/D), die bereits bei Ihnen sind, zu unterstützen und vor Burnout, Depression u.v.m vorzubeugen, sowie um für den Arbeitsmarkt für BewerberInnen als Arbeitgeber interessant zu sein. Hierfür haben wir Ihnen ein Angebot aus Gesundheitsthemen zusammengestellt, welches Sie sich ganz individuell auswählen und buchen können.

FACHKOMPETENZEN



Maren Fromm

Inhaberin Maren Fromm Institut
Systemischer & NLP Coach
Eoigenetik Coach
NI-Neurosystemische Integration- traumasensibles
Coaching
Wingwave/ EMDR
Reiki, Klangschalenmassage, Phonophorese



Monika Obrist

- Human Design-Expertin
- Life Mentorin
- Zert. GeniusReport Coach für Beruf und Business
- Reiki, Energiearbeit
- Storytelling-Coach



Rebecca Medda

- Dr. rer. nat. Rebecca Medda (Biophysik)
- Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin
- NLP Practitioner, Systemisches & Wingwave Coaching
Schwerpunkt Kommunikation/ Resilienz
- Huna & Ho'oponopono
- Phytotherapie
- Energiearbeit (Tradition der Lanka Peru)



Anne Ziebandt

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt
Promovierte Humanbiologin
Heilpraktikerin mit Praxis in Tübingen
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) inkl. Akupunktur
Sinosomatics
Ultraschalltherapie
Mayaabdominaltherapie nach Arvigo (Arvigo-Therapie®)
Massagen



Karoline Kalbitz

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- zertifizierte Aromatherapeutin
- ausgebildet als traumasensible Coachin in Neurosystemischer Integration® (Verena König)
- Brainspotting-Behandlerin

WAS HABEN SIE VON EINEM GESUNDHEITSANGEBOT IN IHREM UNTERNEHMEN?



Das Gesundheitsangebot macht Sie zu einem attraktiven Arbeitgeber/ einer attraktiven Arbeitgeberin. Dies ist ein benefit für Ihre MitarbeiterInnen, welches Sie in Zeiten von Fachkräftemangel für BewerberInnen interessant macht.



Ihre MitarbeiterInnen können herausfinden, ob sie ihrem Potential nach den für sie passenden Arbeitsplatz eingenommen haben. Parallel dazu, was sie ggf. schwächt, und verhindert, ihr volles Potential auszuschöpfen.



MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die sich mit gesundheitlichen Themen beschäftigen und in die Umsetzung der für sie wichtigen Themen kommen, haben die Chance, psychische/ physische und mentale Gesundheit zu erlangen.



MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die sich ihrer eigenen individuellen Stärken bewusst sind und ihrem Gespür vertrauen, sind motiviert, engagiert und dadurch effektiv für Ihr Unternehmen/ Ihre Firma.



Menschen, die ihren Weg des Herzens, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext, gehen, sind auf Dauer glücklichere und ausgeglichene Menschen - ein Garant für ein positives Betriebsklima.

WAS BRINGEN WIR MIT?



Fachwissen aus einem umfangreichen Angebot, so dass jede/-r das für sich Passende finden kann.



Jede Einzelne von uns hat bereits intensive Prozesse der Transformation durchlaufen und ist sich darüber bewusst, dass Entwicklung ein Leben lang weiter geht. Wir bringen eigene Erfahrungen, kombiniert mit potenziertem Fachwissen, mit.



Wir lieben, was wir tun. Dadurch bringen wir unser volles Potential mit Herz und Verstand in unsere Arbeit ein.

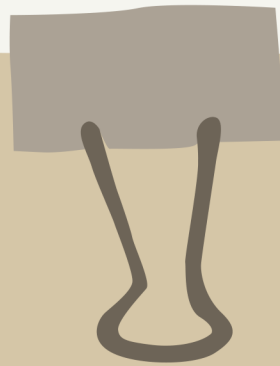


Empathie, Absprachefähigkeit, Power, Stille, Leichtigkeit, Sensibilität



Kurz gesagt: FREUDE und LIEBE

NOTIZ



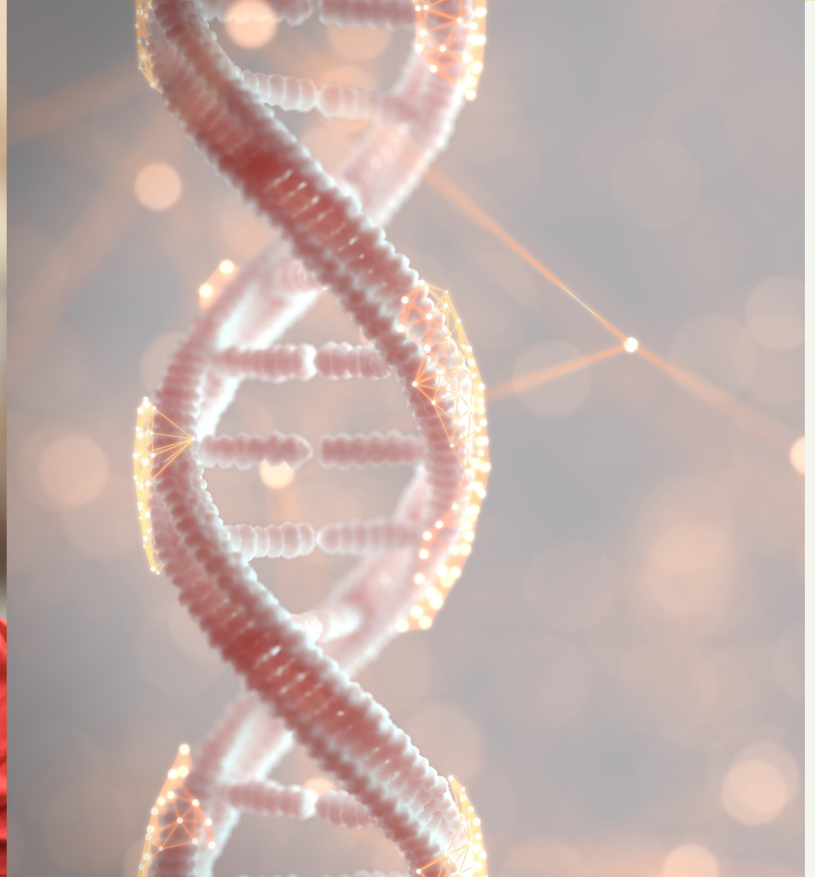
Zeige dich, wie du bist
oder sei, wie du dich zeigst

Rumi

INHALT

• Transgenerationale Traumata und ihre Auswirkungen	Seite 10
• Traumatisierte Menschen in Großraumbüros	Seite 11
• Übungen aus der Neurosystemischen Integration zur Selbstregulation	Seite 12
• Wie kann sich die Epigenetik verändern? Welche Auswirkungen hat es auf uns und unsere Nachfahren?	Seite 13
• Meditation	Seite 15
• Klangschalenbehandlung	Seite 16
• Reiki Behandlungen	Seite 17
• Phonophoresebehandlungen	Seite 18
• Erforschen der eigenen Ressourcen	Seite 19
• Verstehe dich selbst besser. Wie das Human Design dir hilft...	Seite 21
• Der ultimative Leitfaden für Empathie und Verbindung.....	Seite 22
• Erforschen Sie Ihr wahres Potential... Genius Report....	Seite 23
• Raus aus dem Kopf, rein in die Entspannung	Seite 24
• Kommunikation- Wie geht das eigentlich	Seite 26
• Resilienz- Das Immunsystem der Psyche	Seite 27
• Ernährung für die Seele	Seite 28
• Motivation und Inspiration	Seite 29
• Ein Leben in Balance	Seite 31
• Immunsystemstärkung und Selbsthilfetipps....	Seite 32
• Qigong	Seite 33
• Gesunder Darm	Seite 34
• Stress und Gesundheit	Seite 35
• Massagen	Seite 36
• Den Selbstheilungsnerve (Vagusnerv) aktivieren lernen	Seite 38
• Aromatherapeutische Beratung	Seite 39 bis 41

Transgenerationale Traumata und ihre Auswirkungen auf dich (Seminar 60-90min)



Burnout, Depression, Überforderung, soziale Schwierigkeiten, Kommunikations- und Beziehungsschwierigkeiten sind heutzutage jedem Menschen bekannt. Viele erkennen die Problematik, doch noch viel zu wenige Menschen erforschen mit Hilfe professioneller Unterstützung die Ursachen.

Noch immer wird in schwierigen Lebensphasen viel zu viel geschwiegen, so wie wir es aus unseren vorangegangenen Generationen kennen. Doch was vielen Menschen nicht bekannt ist ist, dass, außer der eigenen Lebensgeschichte, ebenso transgenerationale Traumata Auswirkungen auf unser heutiges Leben haben. Die Geschichten unserer Vorfahren haben immense Auswirkungen auf unser Leben und unsere Gesellschaft heute, da sie größtenteils nicht aufgearbeitet wurden. Dies gilt ebenso für andere Bereiche unseres Lebens, wie z.B. gesundheitliche Aspekte.

In dem Seminar erfahren Sie mehr über transgenerationale Traumata und ihre Auswirkungen. Heutzutage auch unter den Stichworten Kriegsenkel, Kriegskinder und Epigenetik zu finden



Traumatisierte Menschen in Großraumbüros (Seminar 60-90min)



In diesem Seminar geht es darum zu erfahren, welche Auswirkungen Traumata jeglicher Art auf unser Nervensystem haben. Welche Verhaltensmuster sich hierdurch entwickeln, die Sie im täglichen Berufsalltag beeinträchtigen können. Es gibt verschiedene Verhaltensmuster/ Überlebensstrategien, die Menschen in Traumasituationen entwickelt haben, die zu dem Zeitpunkt überlebensnotwendig waren, heute jedoch destruktive Auswirkungen haben können.

In diesem Seminar wird ebenso auf Hochsensibilität, Geräuschkulisse in der Umgebung, Enge, Gerüche, Konzentration, Strukturen und Fokus eingegangen.

Übungen aus der Neurosystemischen Integration zur Selbstregulation bei Überforderung des Nervensystems (Seminar und Workshop 90min)

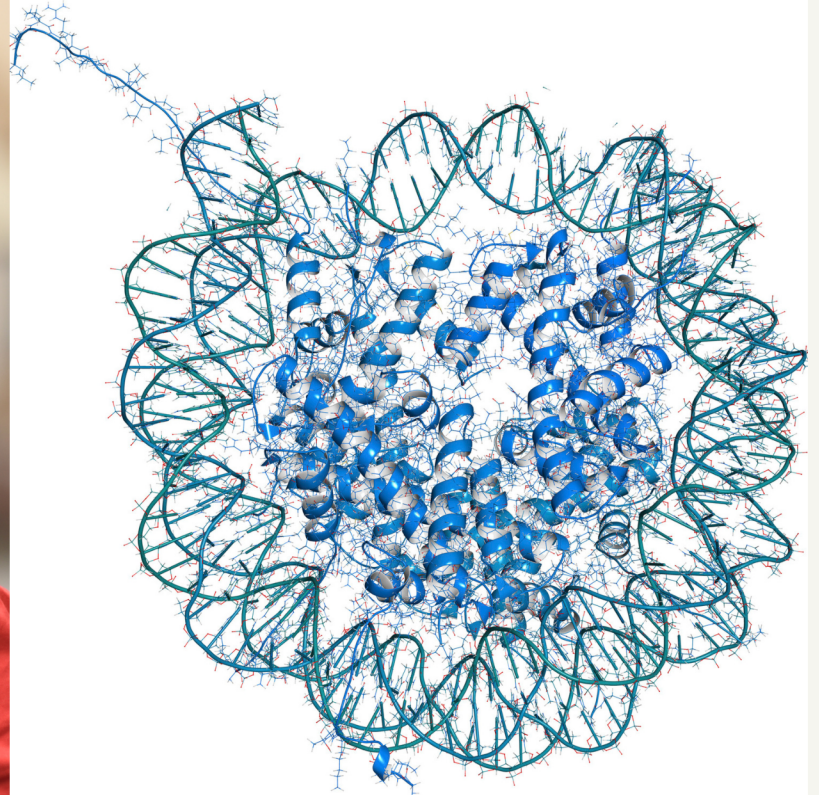


In diesem Seminar gebe ich Ihnen gezielte Übungen aus der NI-
Neurosystemischen Integration- traumasensiblen Coaching an die Hand,
die Sie eigenständig zur Selbstregulation anwenden können.

Ich werde darauf eingehen, wodurch Sie wahrnehmen / spüren können:

- dass Ihr Nervensystem überfordert ist
- welche Symptome sich zeigen können
- warum es so wichtig ist, das Nervensystem in Balance zu bringen und welche Wirkungen welche Übung zur Selbstregulation hat

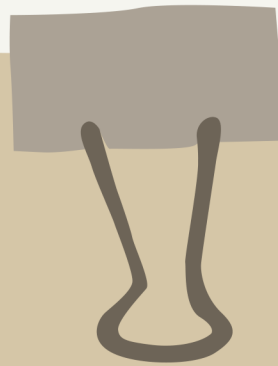
Wie kann sich die Epigenetik (durch Ernährung/ Stress/ Mindset) verändern und welche Auswirkungen hat dies auf unsere Nachfahren (Seminar 60-90min)



Im Seminar "Transgenerationale Traumata" werde ich nur kurz auf diesen speziellen Bereich der Epigenetik eingehen. In diesem separaten Seminar gehe ich intensiver auf epigenetische Veränderungen der Zellen aufgrund von Ernährungs-Traumata / Fehl- und Mangelernährung unserer Vorfahren, oder auch uns selbst ein, und welche Auswirkungen das auf nachfolgende Generationen hat.

- Wie kann ich herausfinden, welche epigenetische " Fehlschaltungen" ich habe?
- Was kann ich tun um mich zu stärken um etwas für meine Gesundheit zu tun?

NOTIZ



Deine Aufgabe ist nicht,
die Liebe zu suchen, sondern
nur all die Hindernisse in dir
zu suchen und zu finden, die
du dagegen aufgebaut hast.

Rumi

Meditation (45min)

In der Kleingruppe bis maximal 10 Personen,
damit ich jeden einzelnen im Blick habe.



Meditationen können unterschiedlich eingesetzt werden.

- Zur Entspannung, Neuausrichtung und Visionsarbeit
- Zum Erforschen bestimmter Themen, die Sie bearbeiten möchten
- Zur Imagination, zur Verbindung mit anderen Menschen und allem was unseren Planeten angeht

Es ist ein weit gefächertes Feld, für das Sie Meditationen nutzen können. Ebenso individuell ist die Wirkung auf jeden Einzelnen, aus diesem Grund habe ich eine Personengrenze gezogen. Sollte die Meditation Auswirkungen haben, die im Anschluss in einem Gespräch oder ähnlichem aufgefangen werden müssen, stehe ich zur Verfügung.

Zu Beginn gibt es eine kleine Einführung, wo ich Ihnen erkläre, auf was Sie bei der Auswahl der Meditationen achten sollten.

Klangschalenbehandlungen (60min Einzelbehandlung)



Klangschalenmassage hat sowohl eine entspannende als auch eine heilende Wirkung. Sie kann eingesetzt werden, um sich einfach etwas Gutes zu gönnen.

Hinzu setzen wir die Klangschalenmassage dazu ein Blockaden zu lösen, den Körper wieder in Fluss zu bringen und Anspannungen zu lösen.

Ich setze die Klangschalenmassage ebenso ein, wenn es im Coaching zu Blockaden / Stillstand kommt. Alle Erfahrungen unseres Lebens speichern sich im Körper ab. Mit der Klangschalenmassage können diese Erfahrungen in einen neuen Fluss kommen. Positive Körperarbeit, frei von Leistungsdruck, ist wichtig, um dem Körperzell-Gedächtnis neue Erfahrungen zukommen zu lassen, die zur Integration des Erarbeiteten führen.

Reiki Behandlungen (60min Einzelbehandlung)



Für eine ganzheitliche körperliche und seelische Heilung

Reiki ist eine weltweit praktizierte Methode, die sowohl zur Entspannung, als auch zur Heilung verwendet wird. Es steht für universelle Lebensenergie und löst durch Handauflegen Energieblockaden im Inneren des Patienten. Wenn Sie Körperberührungen nicht gut aushalten / zulassen können, gehen die Behandlungen ebenso ohne Berührung. Ihr Körper wird mir, auch wenn Sie denken, ich darf Sie berühren, deutlich signalisieren wie viel Abstand es braucht.

Ich bin sowohl im ersten als auch im zweiten Grad geweiht. Es können Behandlungen sowohl im direkten Kontakt, als auch in Fern-Reiki durchgeführt werden.

Phonophoresebehandlungen (30-60min Einzelbehandlung)



Die Phonophorese ist wie Akupunktur oder Akupressur einsetzbar, nur unter Einbeziehung von Planetenstimmgabeln. In einem Vorgespräch klären wir ab, was aktuell für die Bearbeitung mit den Stimmgabeln wichtig ist. Danach geht es auf der Massageliege auch schon los.

Es ist eine schöne Erfahrung, die im Körper gezielt Blockaden lösen kann.

Folgende Beispiele können bearbeitet werden:

- Harmonisierung der Wirbelsäule
- Gehirnhälften Ausgleich
- Chakren Aktivierung / Harmonisierung Körper
- Chakren Aktivierung / Harmonisierung Füße
- Anwenden der Planeten - Stimmgabel

Erforschen der eigenen Ressourcen und Erstellung eines Ressourcikums (Workshop 120min)



In diesem Seminar erzähle ich etwas über

- die Notwendigkeit sich seiner Ressourcen bewusst zu sein
- welche Arten von Ressourcen es gibt
- wann Sie diese gezielt einsetzen können

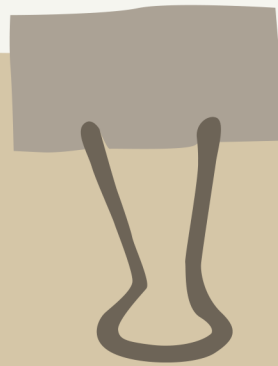
"Ressourcen" ist das Synonym für Kraftquelle, Energiequelle, Hilfsmittel. Sie bringen uns mit unserer Fähigkeit, uns regulieren zu können, in Kontakt. Sie gelten als Brücken zur Verbindung mit dem Hier und Jetzt oder mit uns selbst.

Ressourcen sind innere oder äußere Anker, die ein gefühltes Erleben von Sicherheit / Wohltat oder Regulation mit sich bringt.

Ressourcen sind enorm wichtig um das Leben zu leben, dass wir uns wünschen. Sie helfen uns dabei, uns zu entdecken, zu entwickeln und integer handeln zu können.

Je mehr Ressourcen wir kennen desto besser können wir uns regulieren. und uns unser Empowerment zurückzuholen.

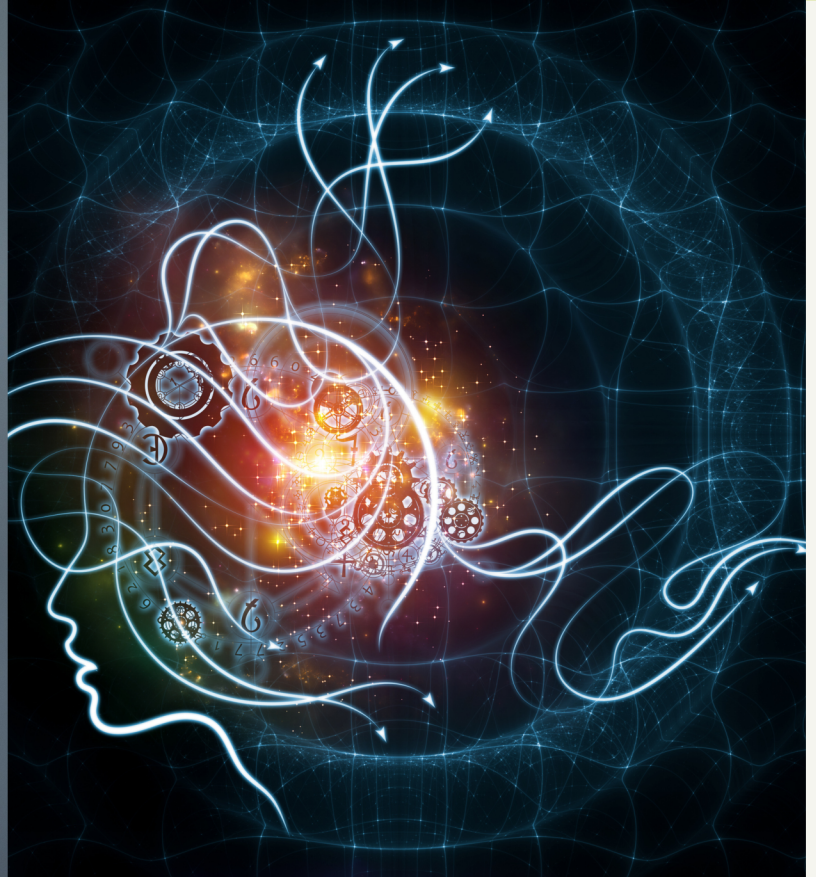
WAS HABEN SIE VON EINEM
GESUNDHEITSANGEBOT
IN IHREM UNTERNEHMEN?



Der Weg liegt nicht im Himmel.
Der Weg liegt im Herzen.

Buddha

Verstehe dich selbst besser: Wie das Human Design System dir hilft, deine Persönlichkeit und Stärken zu erkennen - Human Design Einführungsseminar (60-90 min.)



Das **Human Design System** ist eine **wissenschaftliche Methode**, die auf der Kombination von Astrologie, I Ging, Kabbalah, Chakrenlehre, Genetik, Astronomie, Quantenphysik und Biochemie basiert. Es ist ein **effizientes Werkzeug**, das Ihnen dabei helfen kann, Ihre **Persönlichkeit**, Ihre **Stärken** und **Schwächen** sowie Ihre **Talente** und **Fähigkeiten besser zu verstehen**.

In diesem Seminar bekommen Sie einen ersten Einblick in die Materie. Sie werden lernen, wie das funktioniert und wie Sie Ihre **einzigartigen Eigenschaften und Fähigkeiten nutzen** können, um Ihre **Ziele zu erreichen**, ein **erfülltes Leben zu führen** und Ihr Leben auf eine neue Ebene zu heben.

Das **Human Design Seminar** ist für alle geeignet, die offen für Neues und neugierig sind, wie viel Mehr in Ihrem Leben möglich ist.



Der ultimative Leitfaden für Empathie und Verbindung: Die Kunst des Verstehens anderer mit Human Design - Einführungsseminar (60-90 min.)



Verstehen Sie manchmal Ihre Mitmenschen nicht und es kommt zu **Konflikten**? Möchten Sie **auf Augenhöhe kommunizieren** sowie leichter und effektiver mit anderen zusammenarbeiten um **Konflikte** zu **vermeiden**?

Das **Human Design** unterstützt Sie dabei, Ihre **Kommunikation** auf einer ganz neuen Ebene zu führen. Durch die Analyse Ihres eigenen Designs und das Verständnis der Designs anderer Menschen, lernen Sie, ihre **Bedürfnisse und Verhaltensweisen besser zu verstehen**. Sie werden in der Lage sein, **Konflikte frühzeitig zu erkennen** und zu **vermeiden**, weil Sie sich besser auf die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen einstellen können.

Dieses **Human Design Seminar** ist für alle geeignet, die ihre **zwischenmenschliche Kommunikation verbessern** möchten, sei es im privaten oder beruflichen Umfeld.



Entdecken Sie Ihr wahres Potenzial:
Wie GeniusReport Ihnen dabei hilft, Ihre
Fähigkeiten und Talente zu erkennen -
Einführungsseminar (60-90 min.)



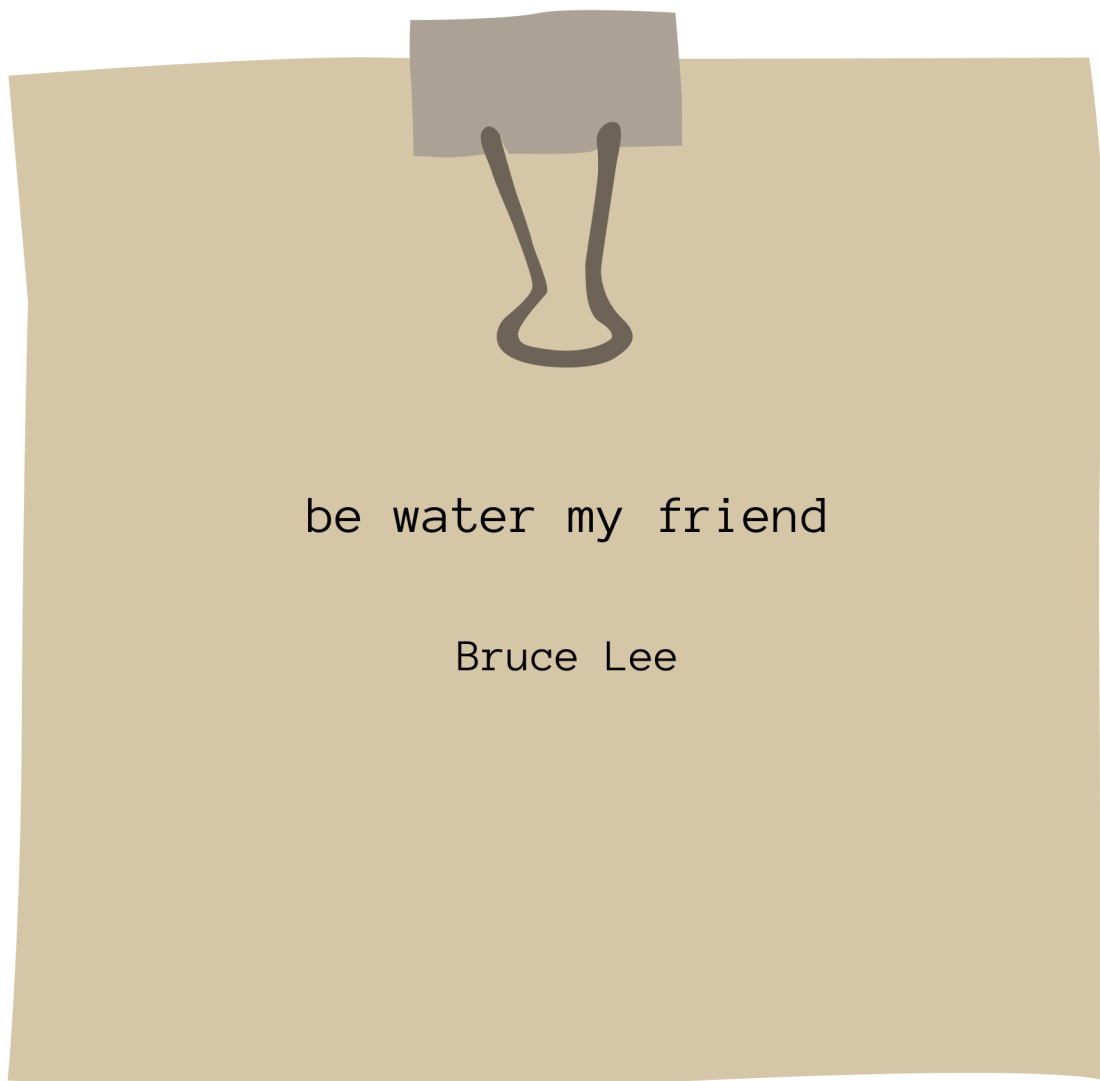
Entdecken Sie Ihr **volles Potenzial** mit dem **GeniusReport** - der einzigartigen Talente-, Potenzial- und Persönlichkeitsanalyse.

Der **GeniusReport** ist ein revolutionäres Tool **für Job und Business**, das Ihnen ein umfassendes Bild über Ihre **einzigartige Persönlichkeit** und Ihr **individuelles Potential** vermittelt. Darüber hinaus bekommen Sie **konkrete Hinweise** darauf, wo noch **ungenutzte Fähigkeiten** im Verborgenen schlummern und darauf warten entdeckt zu werden.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die ihre **Karriere fördern** oder ihr **Unternehmen auf die nächste Stufe** bringen möchten. Er hilft Ihnen dabei, sich selbst besser zu verstehen, Ihr **volles Potential auszuschöpfen** und Ihre **Ziele zu erreichen**.



NOTIZ



Kommunikation - wie geht das eigentlich? Seminar (60min) + optional im Anschluss Workshop (90min)



“Man kann nicht nicht kommunizieren”. Dieses Zitat von Paul Watzlawick beschreibt treffend, wie wichtig es ist, sich im Klaren darüber zu sein, dass wir ständig mit unserer Umgebung und auch mit uns selbst kommunizieren - bewusst und unbewusst, verbal und non-verbal.

In diesem Seminar beleuchten wir, wie Missverständnisse entstehen und wie sie vermieden werden können, was für eine gute Gesprächsführung benötigt wird und auch das Thema gewaltfreie bzw. wertschätzende Kommunikation.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die im privaten und beruflichen Umfeld bewusste Kommunikation praktizieren möchten.



Resilienz - das Immunsystem der Psyche Seminar (60-90min) + optional im Anschluss Workshop (90min)



“Was ist Resilienz?” Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Psychologie und Soziologie und kann als "psychische Widerstandskraft" bezeichnet werden. Es ist die Fähigkeit, aus uns selbst heraus Stress, herausfordernde Situationen oder Krisen bewältigen zu können. Resilienz trägt maßgeblich zur psychischen und auch zur körperlichen Gesundheitserhaltung und -wiederherstellung bei und stärkt darüber hinaus auch unser körperliches Immunsystem.

In diesem Seminar stelle ich die 7 Säulen der Resilienz aus dem Blickwinkel der modernen Neurophysiologie und unserer bereits vorhandenen angeborenen Stressbewältigungsmechanismen vor.

Im nachfolgenden Workshop werden wir gezielte praktische Übungen durchführen.

Dieses Seminar + Workshop richtet sich an alle, die selbstwirksam ihre Resilienz steigern möchten.



Ernährung für die Seele Seminar (60min)



Die Ernährung hat nicht nur einen starken Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, sondern auch auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden. Im traditionell indischen Medizinsystem des Ayurveda wird daher der Ernährung ein ganz besonders hoher Stellenwert zugeschrieben und ist Teil jeder Therapie.

In diesem Seminar betrachten wir die Grundkonzepte der ganzheitlichen Ernährung aus dem Blickwinkel des Individuums. Mit Hilfe dieser sehr einfachen und pragmatischen Konzepte kann jeder seine Ernährung bewusst an den aktuellen Bedarf anpassen und sogar Heilungsprozesse sinnvoll unterstützen.



Motivation & Inspiration Seminar (45min)



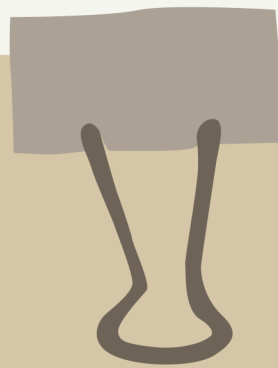
Jeder weiß wie es ist, motiviert zu sein und jeder kennt auch das Gefühl der Demotivation. Aber was genau ist eigentlich Motivation? Woher kommt sie? Warum hält sie oft nicht nachhaltig an? Und was ist der Unterschied zur Inspiration?

In diesem Seminar beleuchten wir die zugrunde liegenden Mechanismen, was Motivation ist, wie sie entsteht und wie diese Antriebskraft letztlich in Aktivität umgewandelt werden kann.

In diesem Zusammenhang sprechen wir auch über das Thema Prokrastination, warum wir uns oft kurz vor dem Erreichen des Ziels selbst Steine in den Weg legen und welche Lösungsstrategien es dafür gibt



NOTIZ



Halte dich fern von Menschen,
die deine Träume klein reden.
Kleine Menschen tun das immer.
Große Menschen geben dir das Gefühl,
dass auch du groß werden kannst.

Mark Twain

Ein Leben in Balance

90-120 min Seminar



In diesem Seminar wird Ihnen ein gesundheitsfördernder Lebensstil vermittelt mit dem Fokus auf Lebensführung, Ernährung und Bewegung. Dieses Seminar orientiert sich an den jahrtausendealten Erfahrungen und Erkenntnissen aus der Chinesischen Medizin. Das Prinzip von Yin-Yang und den fünf Wandlungsphasen wird anschaulich erklärt und vermittelt, wie wichtig ein Leben in Balance ist. Der Fokus liegt auf praktisch anwendbaren Selbsthilfemaßnahmen sowohl für die Gesundheitsprävention als auch darauf, was bei auftretenden Beschwerden getan werden kann. Daneben wird auf das Wechselspiel zwischen Emotionen und Körper eingegangen und wie emotionale Ungleichgewichte und Stress zu körperlichen Symptomen führen können.

Praktische Übungen aus dem Qigong, hilfreiche Akupressurpunkte und andere Selbsthilfemaßnahmen wie Heilkräuter oder Aromatherapie kommen nicht zu kurz und runden dieses Seminar ab und geben so den ZuhörerInnen die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen und regen an, auch danach selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dieses Seminar eignet sich insbesondere als Basis, um ein tieferes Verständnis zu erhalten für die Gesunderhaltung. Die folgenden Seminare bauen darauf auf, können aber auch unabhängig davon gebucht werden.



Immunsystemstärkung & Selbsthilfetipps bei Infekten und Heuschnupfen 60-90 min Seminar



In diesem Seminar geht es darum, was wir tun können, um unser Immunsystem zu stärken, um Infekten aber auch einem überschüssigen Immunsystem wie im Falle von Allergien vorzubeugen. Dabei werden sowohl Erkenntnisse aus der modernen Forschung u.a. dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie aufgegriffen als auch das Wissen der Chinesischen Medizin einbezogen.

Treten Beschwerden auf, sei es in Form einer akuten Erkältung oder Heuschnupfen, so sind Selbsthilfemaßnahmen sinnvoll, die zur Linderung der Beschwerden beitragen können. In diesem Seminar werden insbesondere Selbsthilfetipps aus Akupressur, Selbstmassage, Ernährung aber auch die Anwendung von Heilkräutern und ätherischen Ölen vorgestellt.



Qigong

60 - 90 min Workshop



In diesem Workshop erlernen wir Übungen aus dem Qigong, die unterstützen, in die eigene Balance zu kommen und gesund zu bleiben. Besonderes Augenmerk wird dabei darauf gerichtet, was wir selbst zur Gesundheitsprävention beitragen können, um Krankheiten aber auch Burnout vorzubeugen.



Gesunder Darm – Basis für körperliche & geistige Gesundheit

60-90 min Seminar



Inhalt dieses Seminares ist die Bedeutung der Darmgesundheit, Verdauung und gesunder Darmflora für die Gesundheit des Menschen. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung von Nahrung zuständig, sondern spielt auch eine wichtige Rolle für das Immunsystem und die Gesundheit insgesamt.

Die moderne Forschung entschlüsselt immer mehr die Zusammenhänge zwischen Darm und Gesundheit“. Doch schon die Chinesische Medizin war sich über die Bedeutung des Darms bewußt.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über diese Zusammenhänge sowohl aus Sicht der Chinesischen Medizin als über Erkenntnisse der modernen medizinischen Forschung. Ein besonderes Augenmerk wird darauf gerichtet, was man selbst für die Darmgesundheit und eine gesunde Mitte tun kann, aber auch praktische Tipps z.B. bei Verdauungsbeschwerden gegeben. Ein wichtiger Baustein dieses Seminares sind Ernährungsempfehlungen. Daneben werden aber auch verschiedene naturheilkundliche Verfahren wie z.B. die Stimulation von Akupressurpunkten vorgestellt.



Stress und Gesundheit

60-90 min Seminar



In diesem Seminar erfahren Sie, welche Auswirkungen Stress auf die Gesundheit haben kann. Zu viel oder lang anhaltender Stress kann zu vielen Erkrankungen führen wie Reizdarmsyndrom, Infektanfälligkeit, Nackenverspannung, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, mentalen Störungen oder Burnout. Sie erhalten in diesem Seminar nützliche Tools und praktische Übungen zum Umgang mit Stress und dessen körperlichen Auswirkungen, damit es gar nicht erst zu ernsthaften Erkrankungen kommt. Was kann man bei einzelnen Beschwerden und Folgen von Stress wie z.B. Nackenverspannung gezielt tun? Dabei steht die ganzheitliche und präventive Herangehensweise der chinesischen Medizin im Fokus wie sinnvolle Akupressurpunkte oder gezielte Übungen aus dem Qigong. Tipps aus anderen Bereichen wie der Aromatherapie, Mind-Body-Medizin und wissenschaftliche Erkenntnisse zum vegetativen Nervensystem und dessen Regulation runden dieses Seminar ab.



Massagen



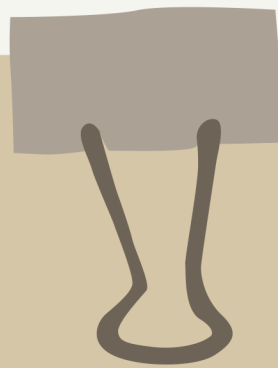
Im Rahmen eines Gesundheitstages ist es auch möglich, Kurzmassagen am Massagestuhl oder auf der Liege anzubieten:

Kopf-Nacken-Massage (15min)

Nacken-, Rückenmassage (20min)



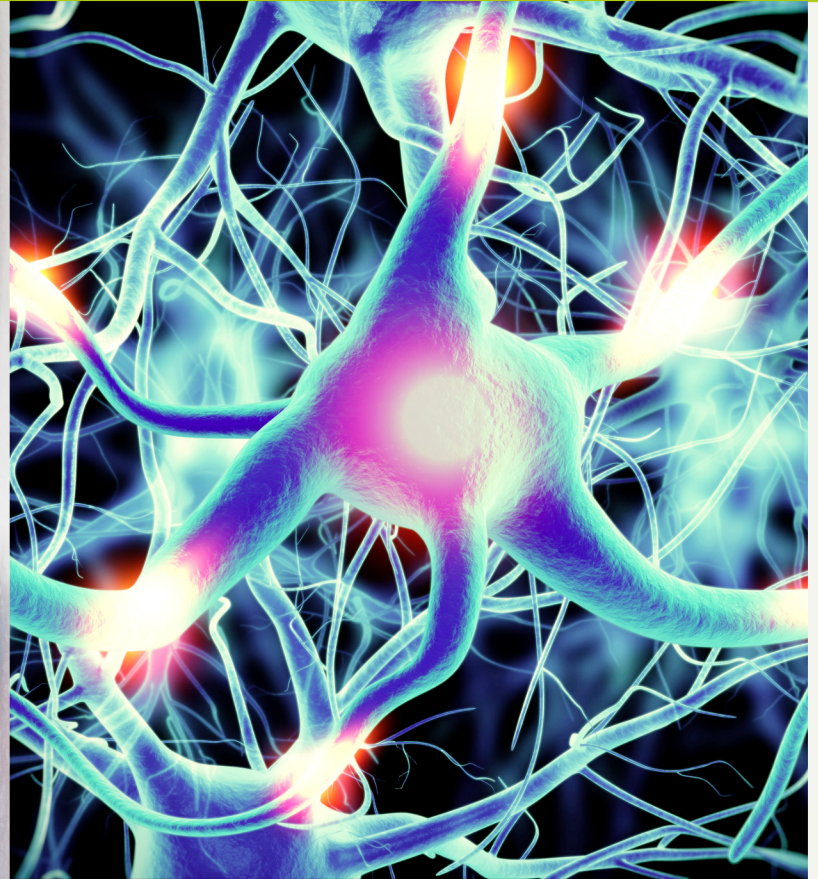
NOTIZ



Man muss das Unmögliche versuchen,
um das Mögliche zu erreichen.

Herrmann Hesse

"Den Selbstheilungs-Nerv (Vagusnerv) aktivieren lernen"



Viele Symptome, körperlich oder psychisch, entstehen aufgrund eines dysregulierten Nervensystems. Viele Menschen befinden sich in einem über- oder untererregten Zustand.

Ziel des Vortrags / Workshops ist es, dass Sie diesen Zusammenhang verstehen, den Zustand Ihres Nervensystems kennenlernen und diesen aktiv regulieren können.

Ich zeige Ihnen gezielte Übungen zum Aktivieren des Vagus-Nervs, so dass Sie selbstwirksam ins Stresstoleranzfenster, dort wo Heilung stattfindet, zurückfinden.

Der Vortrag oder Workshop kann online, im MF-Institut oder bei Ihnen vor Ort stattfinden.

Einzelsitzungen zur Stressregulation / Nervensystemregulation oder zum Bearbeiten anderer Beschwerden und Themen sind möglich.

Aromatherapeutische Beratung, individuell auf Sie abgestimmt, um Ihre Beschwerden zu lindern und dem Wunschzustand näher zu kommen.



Die **Aromatherapie** ist eine wissenschaftlich fundierte und sanfte Methode und beeinflusst und unterstützt den Organismus ganzheitlich.

Ätherische Öle wirken beispielsweise **stress- und angstlösend, beruhigend, schlaffördernd, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd oder auch antidepressiv.**

In den verschiedensten Lebenslagen und Situationen können ätherische Öle daher gute Unterstützer sein. Ihre Wirksamkeit wurde inzwischen in vielen wissenschaftlichen Studien belegt.

Ich gestalte mit Ihnen einen Workshop oder eine Einzelsitzung zum Herstellen eines therapeutischen Parfums, Inhalierstiftes oder Roll-ons mit 100% naturreinen ätherischen Ölen. Diese wirken auf Körper und Psyche und können damit u.a. eingesetzt werden bei:

Konzentrationsstörungen, Stress-Symptomen, Unruhe, Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen, AD(H)S, zur Burn-Out-Prophylaxe und vielem mehr.

Aromatherapeutische Beratung, individuell auf Sie abgestimmt, um Ihre Beschwerden zu lindern und dem Wunschzustand näher zu kommen.

-Online Workshops oder vor Ort jeweils 1,5 Std-



🟢 **Aromatherapie für Kopf und Seele -**

Welche ätherischen Öle wirken angstlösend, stressmindernd, schlaffördernd und antidepressiv? Das und wie Sie ätherische Öle für sich anwenden können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

🟢 **Aromatherapie und Nervensystem-Regulation bei AD(H)S -**

Ätherische Öle können Einfluss auf Neurotransmitter wie Dopamin nehmen und damit Symptome von AD(H)S auf natürliche Weise lindern. Auch das Zurückkommen ins Stresstoleranzfenster durch gezielte Vagus-Übungen kann sehr effektiv sein und wird im Vortrag erlernt.

🟢 **Aromatherapie und Nervensystem-Regulation bei Schlafstörungen -**

Ätherische Öle nehmen Einfluss auf unsere Botenstoffe und wirken direkt im Limbischen System. Dadurch kann Aromatherapie sehr erfolgreich bei Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt werden.

Aromatherapeutische Beratung, individuell auf Sie abgestimmt, um Ihre Beschwerden zu lindern und dem Wunschzustand näher zu kommen.

-Online Workshops oder vor Ort jeweils 1,5 Std-



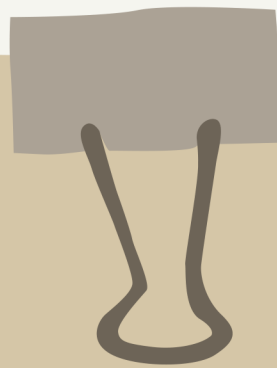
Gesund durch die Erkältungszeit -

Erfahren Sie, wie antivirale und antibakterielle ätherische Öle Sie und Ihre Kollegen vor Ansteckung schützen können.

Ich erkläre Ihnen, wie Sie zusätzlich auch die Raumluft durch den Einsatz ätherischer Öle im Diffuser oder im Raumspray reinigen und damit die Keimbelastung im Büro oder zu Hause senken können.

So kommen Sie und Ihre Kollegen gesund durch die Erkältungszeit.

NOTIZ



Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst
bewegen.

Sokrates

FACHKOMPETENZEN UND IHRE KONTAKTDATEN



Maren Fromm

Maren Fromm Institut
Ernst-Abbe-Str. 3
71093 Weil im Schönbuch

01738995064
service@maren-fromm.de
www.mf-institut.de



Monika Obrist

Monika Obrist
Bruggerstr. 9F
5103 Wildegg
Schweiz

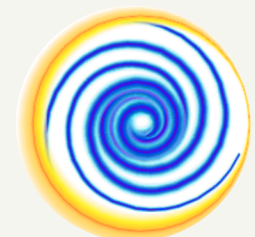
Mobil: +41 77 41 33 667
info@monikaobrist.com
www.monikaobrist.com



Rebecca Medda

Sarani Medica
Dr. rer. nat. Rebecca Medda
Rottmannstr. 1
69121 Heidelberg

0176-24525334
info@sarani-medica.de
www.sarani-medica.de





Anne Ziebandt

Praxis für Chinesische Medizin & Massagen
Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt
Brunnenstrasse 32
72074 Tübingen

mobil: 0176 72307278
info@tcmpraxis-ziebandt.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapie.de



Karoline Kalbitz

Schönbuchstr. 8-10
72135 Dettenhausen
mobil: 0176 88093879
mail: kontakt@karolinekalbitz.de

www.karolinekalbitz.de



SONSTIGE ANGABEN

Erstellt über Canva

Fotoquellen: Anja Menzel

Ronny Barthel

Canva pro edition

