



MR. und MRS. FEELGOOD

Absolventen.

Wo Körper und Geist sich treffen...

Frau von Waaden, Sie sind ein perfektes Beispiel, wie sich Heilarbeit im Wellnessbereich als Angebotsergänzung integrieren lässt.

Exakt. Ich arbeite seit über 20 Jahren mit Menschen im Bereich Fitness und Ernährung und habe dabei festgestellt, dass man zwar eine Person physisch auf den richtigen Weg bringen kann, aber zur wirklichen Veränderung der Einstellung zum Leben kommt es oft nicht. Also habe ich nach Wegen gesucht, den Menschen ein besseres, gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu vermitteln. Durch meine 2-jährige Ausbildung an der École San Esprit zur geistigen Heilerin bin ich diesem Ziel in grossen Schritten näher gekommen. Die amazinGRACE Methode ist so kraftvoll und kann so viel positives bewirken, dass ich bei meinen Klienten nun wirkliche Veränderungen sehe. Zusätzlich habe ich die Ausbildung zum SKY Coach bei Annette Müller absolviert und bringe dadurch noch mehr Freude und Balance in das Leben meiner Kunden.

Beschreiben Sie doch kurz, was Sie mit „Feel good“ anbieten? Betreiben Sie ein Fitness-Studio?

Vor ca. 6 Jahren machte ich mit einem Figur und Pilatesstudio nur für Frauen selbstständig. Ich wollte in einem persönlichen ja fast familiärem Rahmen einen Bewegungszirkel anbieten, bei dem sich Frauen treffen, Sport machen, aber auch zum Plaudern kommen und viel über eine gesunde Ernährung erfahren. Die Damen, die regelmäßig zum Training kommen, haben viel Spaß und weniger Rückenschmerzen, sie werden fit und nehmen ab. Zudem unterrichte ich Pilates in kleinen Gruppen von maximal 6 Personen. Damit habe ich vielen Menschen schon zu einem schmerzfreien Rücken und vielem mehr geholfen. Doch auch hier habe ich nach einer noch wirkungsvolleren Trainingsmethode gesucht, die nicht so sehr den sportlichen Ehrgeiz und Leistungsdruck beinhaltet.

Mit der Ausbildung zur Lu Jong Lehrerin - tibetisches Heilyoga, habe ich das perfekte Bindeglied zwischen Geistigem Heilen und Bewegung gefunden. Lu Jong ist eine über 8000 Jahre alte Trainingsmethode aus Tibet, die nun seit einigen Jahren durch Tulku Lama Lobsang der westlichen Welt zugänglich gemacht wurde und ein sehr hohe, reine Qualität durch die direkte Übertragung der Lehren durch Tulku Lobsang, welcher die Reinkarnation des Lama Nyentse ist, beinhaltet. Es ist wunderschön zu sehen, wie einfache Bewegungen, die jeder ausführen kann, so viel Kraft und Wirkung zeigen. Ich freue mich schon sehr vielen Menschen diese Art des Trainings beizubringen und ihr Leben dadurch in eine positive Richtung lenken zu können. Ergänzend biete ich in meinem Haus der Gesundheit regelmässig Meditationskurse an, um den gestressten Menschen verschiedene Meditationstechniken an die Hand zu geben. Seit dem Leitartikel im Spiegel vom Mai 2013 ist nun auch die wissenschaftliche Wirkungsweise der Meditation belegt worden, was nun auch die Skeptiker in diese Kurse führt. Im Bereich der Gewichtsreduktion gehe ich seit ca. 3 Jahren mit grossem Erfolg den Weg über eine medizinisch anerkannte Stoffwechselanalyse, bei der ein persönliches Stoffwechselprofil erstellt wird, anhand dessen ein individueller Ernährungsplan ausgearbeitet wird, welcher durch ein wöchentliches Coaching unterstützt wird. Und in dieses Coaching binde ich nun auch die Sky Technik ein, um dem Klienten seine negativen Emotionen, die eventuell zu dessen Übergewicht geführt haben, auf zu lösen.

Im Entspannungsbereich kommt dann noch mein Mann, Gary von Waaden, Ex-Basketballprofi, zum Einsatz, der eine Ausbildung in traditioneller Thaimassage erfolgreich absolviert hat. Diese Art der Massage arbeitet an den Energielinien des Menschen und löst die Blockaden im Energiefluss und Verspannungen auf. **Terminvereinbarungen unter:**



Feelgood *Haus der Gesundheit*

Telefon
09544 - 987842 oder
0176-61950743

www.feelgood-studio.de