



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

---

Verband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2022/5**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

heute lüften wir Geheimnisse! Treten Sie ein und lesen Sie mit Spannung von Susanne Kober, die ihr Konzept für reinigende Aktivitäten in Feld, Wald und Flur vorstellt. Nach dem Portrait öffnet Sibylle Otto die verwitterte Pforte in den herbstlichen Garten der Natur und lädt zum letzten Teil ihrer „Heilkräuter im Jahreskreis“ ein, um uns in die Wirkweisen dreier Pflanzen einzuweihen. Maren Böhle und Hanno Schenk freuen sich darauf, für Sie und mit Ihnen im Seminar „Business Model Canvas – mit 9 Schritten Richtung Erfolg“ die Entstehung einer erfolgreichen Geschäftsidee zu entschlüsseln. Und was haben eigentlich Sorgen mit Nudeln gemeinsam? Hanno Schenk verrät es Ihnen!

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



## PORTRAIT SUSANNE KOBER

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

**BVGB e.V.:** Susanne, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?



**Susanne Kober:** Meine jetzige Tätigkeit als Fastenleiterin, Ernährungsberaterin und Dozentin an einer Schule für Fernstudiengänge habe ich bereits während meiner Berufstätigkeit in der IT-Branche nebenberuflich begonnen, da ich mir sicher war, nicht bis zum Erreichen der Rente dort bleiben zu können und zu wollen. Daher habe ich bereits 2005 angefangen, mich in den Bereichen Ernährung und Gesundheit weiterzubilden.

Zu Beginn hatte ich leider kaum Klienten, obwohl ich mich mit einem Heilpraktiker zusammengetan habe, aber vielleicht war die Zeit auch für mich noch nicht soweit. Im Jahr 2010 habe ich dann das Angebot bekommen, in einem Fastenhaus stationäre Fasten- und Basenfasten-kurse zu begleiten, was ich seither mehrere Wochen im

Jahr mache. Zuhause halte ich Vorträge an der VHS über Ernährung und biete Kurse für Waldbaden an.

Wichtig ist für mich, mit den Menschen in Bewegung zu kommen und vor allem, viel an der frischen Luft zu sein.



**BVGB e.V.:** Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

**Susanne Kober:** Um meine Gäste besser begleiten und betreuen zu können, habe ich weitere Ausbildungen gemacht, u. a. als Aromaexpertin, als Kursleiterin Waldbaden, als Meditationskursleiterin, Nordic Walking Trainerin, Darmberaterin und Bewegungscoach. Alle diese Weiterbildungen haben mich in die Lage versetzt, zu den Fastenkursen auch Sonderkurse anzubieten, die sehr gut angenommen werden.

**BVGB e.V.:** Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

**Susanne Kober:** Ich möchte alle Menschen, die bereit sind, für ihre Gesundheit was zu tun und ihren Lebensstil zu verändern, begleiten und unterstützen. Ich weiß, dass dieser Weg nicht immer einfach ist, aber man kann ihn gehen!

**BVGB e.V.:** Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

**Susanne Kober:** Mein beruflicher Ausblick ist der, dass ich weiterhin viele Menschen mit meiner Arbeit erreiche, durch die Pandemie habe ich auch Online-Kurse konzipiert und durchgeführt, das war ebenfalls eine spannende Erfahrung. Ich denke, dass ich mit meinem „Bauchladen“ an Wissen und Erfahrung hoffentlich noch viele Menschen ansprechen kann und ihnen helfen, ihren Weg zu finden, was die Ernährung und Gesundheit betrifft. Mein Motto ist: Geht nicht gibt's nicht!

**BVGB e.V.:** Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert ... wie auch immer.

**Susanne Kober:** Worüber ich immer wieder stolpere ist, dass die Kassen alles bezahlen, wenn man krank ist, aber eine Fastenkur zur Prävention leider nicht! Meine älteste Fasterin wurde 91 Jahre alt, hat seit über 30 Jahren zweimal pro Jahr in unserem Haus eine Fastenkur durchgeführt und war bis in ihr hohes Alter gesund, nicht mal eine Erkältung hatte sie. Sie selbst war davon überzeugt, dass es nur von Fasten käme!

*Susanne Kober*

[www.fasten-mit-waldbaden.de](http://www.fasten-mit-waldbaden.de)





In einem Sprichwort von Henri de Toulouse-Lautrec heißt es:

*„Der Herbst ist der Frühling des Winters.“*

Der Herbst ist, wie ich persönlich finde, die abwechslungsreichste Jahreszeit. An manchen Tagen strahlt er dank der wärmenden Sonne in leuchtenden Farben und lässt uns vergessen, dass es der Abschied vom Sommer ist. Gleichzeitig ist es auch der Start in die kalte Jahreszeit, der Wind bläst uns stürmisch um die Ohren, die ungewohnte Kälte einzelner Tage und Nächte findet ihren Weg unter unsere Kleidung und lässt uns frösteln.

Die Tage sind geprägt vom Wechsel zwischen zur Ruhe kommen im Haus, bei ungemütlichem Wetter und quirliger Aktivität in Garten und Küche. Es wird geerntet, eingekocht und eingelagert, was noch großzügig von der Natur an Früchten, Beeren und sonstigem Nahrhaften für Mensch und Tier zur Verfügung steht. Die Tierwelt kümmert sich um Proviant für die bevorstehende magere Zeit und futtert sich Winterspeck an. Lagerfähiges Obst, meistens Äpfel und Birnen sorgen neben Kohl und Wurzelgemüse für unsere Vitaminversorgung im Winter.

Besonders der Herbst ist die Zeit der Wurzeln, Pflanzen lagern ihre Kraft und Heilwirkungen, für das kommende Jahr in den Wurzeln ein. Auch wir besinnen uns auf unsere Wurzeln und pflegen jahrhundertealte Rituale. Wir feiern, wie schon unsere Vorfahren das Erntedankfest. Es ist die Zeit für Veränderungen, Gewesenes loslassen und mit Spannung das Kommende erwarten. Alles wird langsamer und kommt zur Ruhe. Der Jahreskreis beginnt sich zu schließen.





Mensch und Natur bereiten sich durch kürzer werdende und dunklere Tage auf den nahenden Winter vor. Jetzt haben Wildfrüchte der Beerensträucher Saison. Nicht nur unsere Vogelwelt erfreut sich an den schmackhaften Früchten. Auch für unsere Gesundheit sind sie von unschätzbarem Wert und sicherten schon vergangenen Generationen, das Überleben im Winter. Drei davon möchte ich Ihnen heute vorstellen:

## Die Top 3 der Herbstschönheiten



### Der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

- Beim Sanddorn handelt es sich um ein Ölweidengewächs.
  - Die Blütezeit liegt zwischen März und Mai, gesammelt wird er von August bis September.
  - Verwendbare Teile sind die Beeren und die blühenden Triebspitzen.
  - Er bevorzugt karge sandige Böden und wird als Zitrone des Nordens bezeichnet.
  - Sanddorn ist sehr salzverträglich und gedeiht daher ausgezeichnet im Küstenbereich.
  - Das Fruchtfleisch der Beeren ist weich und weist einen sauren, herben Geschmack auf.
  - Zum frisch verzehren sind die Beeren zu sauer. Meist werden sie zu Säften oder Fruchtaufstrichen verarbeitet.
  - Sehr lecker ist auch Sanddorntee. Eine Spezialität im hohen Norden für „Leckermäulchen“, ist eine Sanddorntorte.
  - Im Reformhaus und der Apotheke findet man ihn in Salben und Cremes verarbeitet.
- 
- Eine Creme lässt sich auch einfach selber herstellen, Rezepte dazu findet man in den Medien und der Fachliteratur.
  - Inzwischen ist auch das reine Kernöl im Handel erhältlich.
  - Hierzulande ist es kaum in Gebrauch, in der Heimatregion des Sanddorns vor allem in Tibet, wird es seit über 1000 Jahren medizinisch genutzt.
  - Es regt den Stoffwechsel an und lindert Sodbrennen.
  - Dazu verrührt man wenige Tropfen in Wasser oder Saft.
  - Auch in der Kosmetik wird das Kernöl wegen seiner multiplen Anwendungsmöglichkeit geschätzt.
  - Sein Vitamin C Gehalt ist besonders hoch. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind, Flavonoide wie das Carotin, B-Vitamine und Gerbstoffe.
  - Sanddorn stärkt das Immunsystem, wirkt antioxidativ und vitalisierend.
  - Die Wirkstoffe hemmen Entzündungen und fördern die Wundheilung durch antibakterielle Effekte.

- Bei empfindlichen Personen sind allerdings allergische Reaktionen möglich.
- Mit täglich drei Esslöffeln Sanddornsaft kann man seinen Bedarf an wichtigen Vitaminen decken.
- Bei Erschöpfung, und Infektanfälligkeit kann Sanddorn therapiebegleitend eingesetzt werden.

### Die Hagebutte (*Rosae pseudofructus*; vormals *Cynobaty fructus*)



- Bei Hagebutten handelt es sich um die Früchte einer sehr alten Pflanze.
- Hildegard von Bingen wusste ihre Heilkraft zu schätzen und Karl der Große ließ Rosengewächse entlang seiner Kampf- ruten zu Heil- und Ernährungszwecken für die Versorgung seiner Soldaten an- bauen. Die erste Reiseapotheke war da- mit vermutlich erfunden.
- Die Hagebutten sind die Früchte von Rosengewächsen, sie bilden sich nach der Blüte.
- In Europa werden in der Regel die Früchte der Wildrosenart *Rosa canina* zu Heilzwecken verwendet.
- Diese Sorte, besser bekannt als Hunds- oder Heckenrose kommt hier am häufigsten vor.
- Man findet sie oft als Einzäunung von Weiden, Gärten oder auch auf Parkplätzen.
- Die Erntezeit von Hagebutten erstreckt sich von September bis in den November. Sie können aber auch nach dem Frost noch geerntet und verzehrt werden. Ihre Konsistenz wird weicher und sie schmecken süßer.
- Vor dem Verzehr sollten die Samen im inneren entfernt werden, sie können ein Brennen verursachen. Wer kennt nicht, aus Kindertagen das Juckpulver im Kragen.
- Die Hagebutten von Zierrosen sind für den Verzehr nicht geeignet, sie schmecken zu bitter und sind in der Regel durch Pestizide belastet.
- Hagebutten sind einer der besten heimischen Vitamin C Spender. Die höchste Konzentration findet man in den Schalen.
- Eine Besonderheit des enthaltenen Vitamin C der Hagebutte, ist seine Hitzestabilität.
- Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Fruchtsäuren und Vitamin A.
- Im Kern finden sich Vanillin, Fruchtsäuren, Kieselsäure und fettes Öl.
- Die rote Farbe erhalten sie u. a. durch das aus Tomaten bekannte Lycopin. Es entfaltet im Körper zellschützende und entzündungshemmende Wirkung.
- Wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Kalzium und Phosphor unterstützen den Zellstoffwechsel.
- Hagebutten enthalten für die Haut wertvolle Linol und Alpha Linolensäure, eine wertvolle Omega 3 Fettsäure.
- Ein besonderer Inhaltsstoff ist Galaktolipid, ein sekundärer Pflanzenstoff aus Zucker und Fettsäuren.



- Zahlreiche skandinavische Studien belegen seine Wirksamkeit beim Knorpelerhalt und der Wiederherstellung von Knorpelgewebe in Gelenken. Eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität in Bezug auf Beweglichkeit und Schmerzlinderung von Arthrose-Patienten.
- Für diesen Zweck gibt es im Fachhandel ein Hagebuttenpulver. Ich empfehle hier ganz klar die Reformhausqualität. Bitte lassen Sie sich entsprechend beraten.
- Das Hagebuttenpulver kann auch zur allgemeinen Vitamin- und Mineralstoffversorgung in den Speiseplan integriert werden.
- Sehr lecker ist es eingerührt in Naturjoghurt oder Quark.
- Klassischerweise verzehrt man Hagebutten als Brotaufstrich oder Tee.



### Der Weißdorn (*Crataegus monogyna*)

- Der eingriffelige Weißdorn kommt mit am häufigsten in unseren Breiten vor.
  - Man kennt noch den zweigriffligen und großkelchigen Weißdorn.
  - Er gehört zur Familie der Rosengewächse, ist ungiftig und auch für eine längere Einnahme geeignet.
  - Weißdorn gilt als klassische Herzpflanze.
  - Er wirkt blutdruckregulierend und kann bei Herzrhythmusstörungen gewinnbringend eingesetzt werden.
  - Zahlreiche Studien belegen, dass er die Auswurfleistung des Herzens, durch Stärkung des Herzmuskels verbessert.
  - Neben seinem positiven Einfluss auf den Blutdruck und die Schlagkraft des Herzens, fördert er die Durchblutung und wirkt nervenstärkend
  - Bei Herzerkrankungen besprechen Sie die Einnahme vorher bitte mit Ihrem behandelnden Arzt!
- 
- Inzwischen gehört der Weißdorn zu den bedrohten Sträuchern, da er unbarmherzig abgeholzt wurde.
  - Man findet ihn an Waldrändern oder legt ihn sich als Kulturpflanze selber an.
  - Verwendet werden die Blätter, Blüten und die Früchte.
  - Diese haben einen leicht mehligem, säuerlichen Geschmack und enthalten viel Vitamin C.
  - Gesammelt wird Weißdorn zur Blütezeit im Mai, hier finden die Blüten und Blätter Verwendung oder im Herbst dann die Früchte.
  - Wichtige Inhaltsstoffe sind Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und das krampflösende Magnesium.
  - Antioxidantien, sog. Proanthocyanidine, schützen unsere Körperzellen.
  - Für die Farbgebung sorgen Flavonoide, auch enthält er ätherisches Öl und Bitterstoffe.

- Der etwas eigenwillige und gewöhnungsbedürftige dezente Fischgeruch entsteht durch enthaltene Amine.
- Geschmacklich, nehmen diese aber keinen Einfluss. Eine Tasse Weißdorntee ist zu jeder Tageszeit ein Genuss.
- Zum Verzehr sind Blüten, Blätter und die Früchte gleichermaßen geeignet.
- Im Fachhandel gibt es verschiedene Fertigpräparate. Rezepte für die Verarbeitung von selbst gesammeltem Weißdorn finden sich in den Medien und der Fachliteratur.

Ein Zitat von Monty Python meint: "always look on the bright side of life". Ganz in diesem Sinne wünschen ich Ihnen einen farbenfrohen Herbst und kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit.

*Ihre Sibylle Otto*



Kontakt:

[siovital@email.de](mailto:siovital@email.de)

[www.siovital.de](http://www.siovital.de)

**Quellen:**

Freya Verlag Hirsch und Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten  
 Heilpflanzenskript Akademie Gesundes Leben  
 Projektarbeit Kräuter - Erlebnispädagogik: „Geheimnis einer Königin“ von Sibylle Otto  
 Fotos: Sanddorn Sibylle Otto / privat  
 Weißdorn Ruth Papst und Rahel Wachtel /privat

„Das Leben hat seine eigenen versteckten Kräfte,  
 die nur entdeckt werden können,  
 wenn es gelebt wird.“

*Sören Kierkegaard (1813 – 1855)*





## EINLADUNG ZUM SEMINAR

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)



### Business Model Canvas – mit 9 Schritten Richtung Erfolg

Unser aktuelles Seminarangebot wendet sich dich, wenn du an der Startlinie zur Selbstständigkeit stehst, sei es haupt- oder sei es nebenberuflich.

Gewinnbringend kann es auch für dich sein, wenn du ein Update für deine Geschäftsidee brauchst, um eine bessere Wirkung zu erzielen.

Wir nutzen dazu ein international anerkanntes Modell zur Entwicklung und Gestaltung innovativer und zukunftsweisender Geschäftsideen. Es kombiniert in hervorragender Weise deine eigene Begeisterung von einer Vision mit Kreativität und einem klaren Umsetzungsplan.

Der individuelle Entwurf einer Geschäftsidee/eines Seminars bekommt über den Austausch mit uns, Maren Böhle und Hanno Schenk, und den anderen Teilnehmenden bereits ein erstes „Markt-Feedback“. Der Vorteil: Optimierungen können sofort von dir berücksichtigt werden. Deine Idee bewegt sich weiter in Richtung Erfolg.



Als weiteres Highlight entwickelst du (mit Unterstützung) eine kraftvolle Vorlage für eine Präsentation bei deinen zukünftigen Teilnehmern / Kunden. Auf Fragen wie z.B.: „Was bieten denn Sie an?“ „Was machen Sie beruflich?“ kannst du in wenigen Sätzen dein Angebot beschreiben! Selbstsicher, überzeugend und wirksam.



#### Und das ist der Plan:

- I. Als erstes erwartest dich eine Online-Präsentation mit einem theoretischen Part. Ca. 1 Stunde Dienstag abends im Oktober.
- II. Danach folgen zwei Präsenztage, an denen du das theoretische Wissen in deine Praxis umsetzt. Ganztags Dienstag und Mittwoch im November.
- III. Ein Follow-up Anfang 2023 per Zoom bietet Möglichkeit zum Austausch von Erfolgen und Erfahrungen.
- IV. Wer schon immer die Akademie gesundes Leben in Oberstedten kennenlernen wollte, dem bietet sich die wunderbare Möglichkeit, ein Seminar in besonderer Umgebung zu erleben.

*Unser Seminar steht auch Nicht-Mitgliedern offen.*

#### Die Fakten:

##### Termine

- Online-Präsentation per Zoom: Di., 4.10.2022 19 Uhr
- Präsenz-Seminartage: Di. 2.11.2022, 10 - 18 Uhr und Mi. 3.11.2022, 9 – 17 Uhr
- Follow-up per Zoom: im Januar 2023, der Termin wird im Seminar vereinbart

**Ort:** Akademie Gesundes Leben, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel

#### Seminarpreis:

- für Mitglieder im Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. 450 €
- für Nichtmitglieder 525 €, jeweils inkl. Teilnehmerunterlagen und exquisiter Verpflegung an der Akademie Gesundes Leben

#### Veranstalter:

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V., Leitung: Maren Böhle und Hanno Schenk

Eine unserer Teilnehmerinnen im vergangenen Jahr schrieb uns als Feedback:

*„Ich habe einen riesigen Schritt nach vorne gemacht ... und ich habe im Blick, was ich kann. ...Mir hat sehr gut gefallen, dass ihr euch viel Zeit genommen habt, um jeden an seiner Arbeitswand zu beraten und zu unterstützen und auch unsere Gruppe ihre Ideen einbringen konnte. Das Seminar hat mich sehr motiviert.“*



Das Video auf unserer Homepage gibt einen ersten Eindruck, wir freuen uns auf dich :-)

Maren Böhle & Hanno Schenk

<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/seminare>

Anmeldung gerne an [info@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



## NLP – EIN SYSTEM MIT LÖSUNGEN FÜR AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN

(LESEZEIT: CA. 7 MINUTEN)

### Was haben Sorgen mit Nudeln gemeinsam?

Diese Frage stellte kürzlich Motivations-Trainer Tobias Beck in seinem Podcast. Die Antwort - so einfach wie einleuchtend - beschreibt treffend die Entwicklung während einer NLP Ausbildung.

Bevor die Auflösung kommt, möchte ich ein paar Hinweise zum NLP geben. Die drei Buchstaben stehen für das Abenteuer, sich selbst zu entdecken.

**Neuro Linguistische Psychologie** hat viel mit der Entfaltung seines Potentials zu tun: Raum bekommen, um innerlich zu wachsen.

Das Ergebnis am Ende eines Ausbildungsjahres beschreibt Birgit Köbler, eine Teilnehmerin, so: „NLP ist der Wegweiser im Labyrinth des Lebens auf der Suche nach der Gebrauchsanweisung für sich selbst“



Dieser Wegweiser bietet Orientierung und hilft Antworten auf aktuelle Herausforderungen zu finden:

- Wie kann ich in unsicheren Zeiten zuversichtlich bleiben?
- Wie bekomme ich mehr Vertrauen ins Leben?
- Woher nehme ich den Mut zur Veränderung?
- Was hält mich davon ab, ich selbst zu sein?
- Was kann ich tun, um besser verstanden zu werden?
- Wieso ärgere ich mich eigentlich immer wieder über die Kollegen im Büro?
- Was steckt hinter meinem Süßigkeitenkonsum und wie kann ich ihn reduzieren?
- Was braucht mein innerer Schweinehund, um Ruhe zu geben?
- Wie erreiche ich meine Ziele? Und woher weiß ich, dass es meine sind?
- Wieso stimme ich Dingen zu, bei denen ich eigentlich NEIN sagen will?
- Warum mache ich mir so viel Gedanken und verliere dabei meine Lebensfreude?

Gerade der letzte Aspekt bietet eine Lösung für die Frage in der Überschrift: **Was haben Sorgen mit Nudeln gemeinsam? Von beiden macht man sich meistens zu viel!**

Eine NLP Ausbildung bietet die Möglichkeit, das eigene „Mind-Set“ zu aktualisieren. Die richtige Menge an Achtsamkeit im Gleichgewicht mit einer positiven Sicht aufs Leben zu verbinden.

### ***NLP - Nachhaltig Liebevolle Persönlichkeitsentfaltung***



Das System des NLP bietet seit den 70er Jahren psychologische Werkzeuge und Techniken zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Oft auch als „Schweizer Taschenmesser der Kommunikation“ bezeichnet, sind hier Werkzeuge vereint, die ein tiefes Verständnis für sich und andere Menschen möglich machen.

Dabei ist es wichtig, dass Veränderungen achtsam und im eigenen Tempo passieren dürfen. Nur dadurch bleiben sie bestehen

und wirken nachhaltig. In diesem Sinn steht NLP auch für **Nachhaltig Liebevolle Persönlichkeitsentfaltung**.



## Die NLP-Ausbildung

Die erste Stufe zum „NLP Practitioner“ bietet Inhalte aus folgenden Bereichen:

**Mentaltraining:** Aktivierung von guten Kraftquellen, um sein Leben positiver zu gestalten. Energie und Motivation auf „Knopfdruck“ zur Verfügung haben.

**Beziehung gestalten:** Schnell in Kontakt mit anderen Menschen kommen. Bei Krisen Haltung und Überblick bewahren.

**Timeline:** negative Erfahrungen der Vergangenheit neu bewerten. „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“.

**5 Sinne im Einsatz:** Alle Sinne nutzen, um Wahrnehmungen zu optimieren. Sichtweisen ändern.

**Ziele:** Sich dauerhaft Orientierung auf dem Weg verschaffen. Werte und Ziele aufeinander abstimmen und wirkungsvoll werden lassen.

**Feedback:** Hilfreiche Rückmeldung geben, statt Ratschläge zu verteilen. Lob bekommen.

**Umgang mit Gefühlen:** Die eigenen Emotionen erkennen und lenken können. Schwingungen wahrnehmen und positiv nutzen.

**Ebenen der Persönlichkeit:** Verstehen und einordnen was unbewußt wirkt. Vernünftige, brauchbare Lösungen zu bestehenden Problemen entwickeln.

**Burnout:** Die Phasen kennen und sich selbst einordnen. Andere begleiten und Unterstützung anbieten können.

**28 Werkzeuge:** Eine Ausbildung mit vielen Möglichkeiten zur Lebensgestaltung.

An einem Wochenende pro Monat wird im Laufe eines Jahres inneres Wachstum begleitet.

**Einen detaillierten Überblick gibt es hier:**

[www.Hanno-Schenk.de](http://www.Hanno-Schenk.de)

**Die Erfahrung zeigt: NLP lernt man am besten im Austausch mit anderen.** Das ist nicht nur effektiver, sondern macht auch mehr Spaß. Denn im NLP geht es einerseits um gelungene Kommunikation und andererseits um positive Weiterentwicklungen.

Gönnen Sie sich die Erfahrung, mit Mut, Kraft und allen verfügbaren Ressourcen, Ballast abzuwerfen. Ein leichteres Leben und eine positive Ausstrahlung wartet! Für sich selbst und für andere!

*Start der nächsten Ausbildung ist im Januar 2023*

### Hanno Schenk

Trainer & aktivCoach für  
Veränderungen und Lebensgestaltung

[www.Hanno-Schenk.de](http://www.Hanno-Schenk.de)

[Hanno.Schenk@web.de](mailto:Hanno.Schenk@web.de)





## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für November 2022. Bis dahin: bleiben Sie gesund!

---



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).

---



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**

Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: BVGB e.V., Susanne Kober, Sibylle Otto, Hanno Schenk*

---