

Die Kraft leiser

Worte

Seit 20 Jahren führt Marlene Egger ihre Praxis in Innsbruck und hört nicht auf sich aus- und weiterzubilden. Sie möchte das komplexe System Mensch einfach besser verstehen, in seiner Ganzheit und Komplexität und interessiert sich für die Zusammenhänge und das Verknüpfen verschiedener Ebenen, die scheinbar voneinander getrennt sein sollen.

„Zellflüstern“

nennt sie ihre Arbeit, deren Kern die Verbindung von Bewusstsein und Körper bzw. des Verstandes mit der Körperintelligenz ist. In Kursen und Einzelsitzungen bringt sie den Menschen bei, wie sie mit ihrem Körper, ihren Organen und Strukturen, kommunizieren können. Sie ist überzeugt, dass der Körper bereits weiß, wo genau etwas nicht in Balance ist und was es dort braucht, um wieder in freies Fließen zu kommen.

Ursprünglich hat sie diese Technik des „Dialogs mit der Zelle“ (John Upledger, Cranio Sakral Therapie) hauptsächlich bei ihren Inkontinenz Patientinnen angewendet. Sie wollte herausfinden, welche Struktur nun wirklich ein Problem hat, denn der Beckenboden an sich war es eher selten. Aufgrund der Wirkung verwendet sie diese Technik aber mittlerweile für alle möglichen Beschwerden, z. B. um Muskeln zu entspannen, Wundheilung zu beschleunigen, Faszien oder Energieblockaden zu lösen uvm.

„Durch das gleichzeitige Arbeiten am Fein- und Feststofflichen, habe ich schon unzählige Male erlebt, dass in der Sekunde, da ein Thema aufgearbeitet ist, oder eine Struktur bekommt, was sie braucht (die

Vorstellung davon ist ausreichend), das verspannte / verklebte Gewebe unter meinen Händen zerfließt. Darum ist die Macht der Gedanken für mich keine Frage des Glaubens. Ich WEISS, dass jeder Mensch, das Potenzial der Heilung in sich trägt und dieses helfe ich spielerisch zu entfalten.“

Außerdem möchte sie zeigen, dass Selbstreflexion nicht nur einfach ist, sondern auch noch Spaß macht! Die Fantasie sei unsere mächtigste Heilerin, was der Placebo-Effekt deutlich mache, und Humor sei bekanntlich ja die beste Medizin, so die 44-jährige Physiotherapeutin, Human Energetikerin und Bergwanderführerin, die darüber gerade ein Buch schreibt. Marlene Egger ist auch in ihrer Freizeit offen für Neues. So schneidet sie gerne auch mal Haare, fotografiert gerne oder singt das ein oder andere Lied, wovon sogar welche auf Spotify unter dem Künstlernamen „Leynee“ zu hören sind. Und auch wenn die Rockqueen in ihr auch gerne mal laut singen will, so spricht sie mit umso mehr Gefühl wiederum Meditationen ein und schreibt hier und da auch ein Gedicht.

Es scheint, als wäre Marlene Egger mit beinahe spielerischer Leichtigkeit produktiv und wir dürfen gespannt sein, auf ihre bereichernden Worte, die sie auch in der Zukunft mit uns teilen wird. Worte in geschriebener Form, Worte, die laut sein und gesungen werden dürfen und leise Worte, die ihr die Zellen zuflüstern.

“Der Körper ist dein Freund und nicht dein Feind.
Er wünscht sich, gehört, gesehen, wahrgenommen und geliebt zu werden, so wie er ist.
Hab' vor der Innenschau keine Angst, denn da drinnen, kannst du nur dich selber finden.“

Marlene Egger



Ich muss nichts leisten

Jeden Tag die gleiche Leier:
Höher, schneller! Rauf auf die
Karriereleiter!
Verpflichtungen in Wechselschicht
Da frag' ich mich: bin das noch ich?

Ich bin nicht wertvoll durch mein Tun,
Nicht durch Schweiß und harte Müh'n.
In Liebe wirken ist mein Ziel!
Ich seh' das Leben wie ein Spiel!

Marlene Egger



Tel.: +43 650 870 99 14
6020 Innsbruck Österreich
www.medical-wellbeing.at



Handgefertigte Unikate für besondere Momente

Du suchst ein persönliches Geschenk oder eine besondere Dekoration?

Bei Resinglueck entstehen handgefertigte Unikate aus Epoxidharz, gelasertem Holz und vielem mehr - individuell personalisiert und mit viel Liebe zum Detail gefertigt.

Perfekt für Geburt, Taufe, Einzug oder als einzigartiges Erinnerungsstück.



Scan me



resinglueck_



resinglueck.com



resinglueck_

- Anzeige -

Individuelle Unikate aus Epoxidharz



Geburts mobiles



Nachtlampen



Badezimmer Sets

Erinnerungen mit Tierfell



Schmuck mit Tierfell



Aufsteller mit Tierfell

Laserzauber



Geschenkideen zum Einzug



Geschenkideen zur Geburt / Taufe

und noch Vieles mehr!

Heilpraktikerin
Ingrid Giesler

... die Praxis mit Herz in Straubing.

Holistic Pulsing
Homöopathie
Microkinesitherapie

Erste zertifizierte Schule für Holistic Pulsing
in Deutschland

(nach den Qualitätsrichtlinien von Holistic Pulsing Austria International)

www.ingrid-giesler.de

- Anzeige -

Die Lebensbegleiterin

für alles, was wirklich zählt im Leben
Pia Büttner



Für Pia Büttner steht fest: **Ein erfülltes Leben braucht mehrere solide Säulen, auf denen es stehen kann.** Jede einzelne Säule davon ist wichtig, keine würde jedoch allein Bestand haben. Sie begleitet deshalb Menschen in den großen und kleinen Themen des Alltags: Gesundheit, Arbeit, Wohnen, Beziehungen, persönliche Entwicklung und die Frage, wie trotz unsicherer Zeiten ein stabiles, erfülltes Leben möglich ist. Durch eigene Erfahrungen, Vernetzung und vielseitig aufgebautes Wissen steht sie ihren Kunden unterstützend zur Seite.

„Die Lebensbegleiterin“ ist sozusagen aus Pia Büttners Leben entstanden. Sie hat BWL studiert und war 14 Jahre lang im Personalbereich tätig, hat Erfahrungen gesammelt in der Betreuung, als Referentin, als Coach und Strukturgeberin. Sie war verantwortlich für Aus- und Weiterbildungen und lernte auch privat immer weiter dazu. Durch ihre Eltern hat sie beispielsweise auch praktische Kenntnisse in der Immobilienverwaltung und durch eigene sowie familiäre Krankheitsgeschichten rückte auch das Thema Gesundheit in ihren Fokus. Besonders zur Gesundheit forschte sie viel und entdeckte tolle Möglichkeiten, wie sie auf körperlicher sowie psychischer Ebene

Unterstützung anbieten kann, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Nach und nach hat sich um sie ein Netz gebildet aus Wissen, Erfahrung und Kontakten und sie merkte immer wieder in Gesprächen, dass sich etwas wiederholte:

„Ich habe immer wieder gemerkt, dass ich für andere Menschen das Puzzlestück sein kann, das gerade fehlt. Manchmal kann ich es selbst sein, manchmal kenne ich jemanden, der helfen kann. Und irgendwann habe ich verstanden: Genau das ist meine Gabe. Menschen zu begleiten, das Fehlende auch mal kurzzeitig zu überbrücken und sie in ihre eigene Kraft zu führen. Auch psychosoziale Unterstützung geben.“

Rückblickend erkennt Pia, dass dies schon immer ihr Weg, ihre Art und ihr Leben war und besonders die Vielseitigkeit ihres Alltags als Lebensbegleiterin bereitet ihr Freude.

„Kein Tag ist wie der andere – und genau das liebe ich“, erzählt sie, und zählt die verschiedensten Tätigkeiten auf, bei denen sie unterstützt. „Ich bin nicht nur Sparringspartnerin, Coach, oder Netzwerkerin, ich biete auch ganz praktische konkrete Dienstleistungen wie Internet Recherche an oder begleite vor Ort zu wichtigen Arztbesuchen. Ich schaue immer, wie ich meinen Kunden helfen kann, um wieder in den Fluss zu kommen, mit Hand, Verstand und Einfühlungsvermögen. Gerne nutze ich auch eine wunderbare energetische Methode, mit der in kurzer Zeit verschiedene Blockaden gelöst werden können, die Instant Change Methode.“

Es scheint, als würden geballtes Wissen und Möglichkeiten hinter Pias ruhiger Ausstrahlung schlummern und nur darauf warten **zu helfen, zu verknüpfen und einen Unterschied zu machen.**

Pia Büttner sieht sie, die Möglichkeiten und Wege, wenn das Leben aus den Fugen gerät oder aussichtslos erscheint. Und vielleicht begleitet sie auch Sie schon bald ein Stück auf Ihrem Lebensweg und gibt Ihnen den Halt, denn Sie gerade brauchen.



“Wo stehst du gerade?
Lass uns deinen Weg
wohlwollend betrachten und
die für dich stimmigen
nächsten Schritte
gemeinsam gehen.”

Pia Büttner

0172 19 29 210

Pia@DieLebensbegleiterin.de

www.DieLebensbegleiterin.de

Freiwillige Geiseln und

Engel in Kurzarbeit

Autorin Ella Hopes Bücher leben von verrückten Ideen und Menschlichkeit



Würden Sie sich freiwillig als Geisel melden?

In Ella Hopes Roman „Wer meldet sich freiwillig?!“ geht es genau darum und sorgt beim Lesen des Buchrückens bereits für ein Schmunzeln. Denn die liebe Jill bekommt zu wenig Aufmerksamkeit und steckt zusätzlich in einem Studium fest, dass sie eigentlich abbrechen möchte. Gerade als sie aus ihrem Leben flüchten will, gerät sie in einen Überfall und ergreift ihre Chance. Denn die Verbrecher würden zu ihrem Geld kommen, und ihr Vater würde endlich mal verzweifeln vor Sorge. Eine Win-Win-Situation findet sie.



Lesung Bücherei Tittling.

Humorvoll startet das Buch, das man einmal begonnen nicht so schnell beiseitelegt, davon erzählen auch zahlreiche positive Bewertungen auf Amazon von begeisterten Lesern. Besonders die Mischung aus Humor aber auch vielen menschlichen Momenten, Verletzlichkeit und dem

„Warum“ dahinter machen die Bücher der 33-Jährigen so sympathisch. Da die Geschichte in Südamerika spielt, werden auch tiefere Themen angesprochen, wie die Frage, was es eigentlich braucht, um glücklich zu sein. Natürlich sorgen die Kulturunterschiede wiederum auch für den ein oder anderen Lacher und Missverständnisse.

Ihre Art kennen ihre Leser bereits aus anderen Büchern, wie beispielsweise der „(Un)menschlich“-Reihe, in der Engel und Dämonen in Kurzarbeit geschickt werden, weil die Menschheit keine Energie mehr aus Liebe und Hass erzeugt, von der sie leben. Die Menschen sind zu gleichgültig geworden. Aber wie soll man für Hass an der Kasse im Einkaufszentrum sorgen, oder wie sorgt man für mehr Liebe beim Bedienen an der Bar? Tja, sie haben nun mal menschliche Jobs und somit auch menschliche Herausforderungen.

Leichtigkeit und Freude

sollen ihre Bücher in die Leben ihrer Leser bringen, deshalb sind ihr beim Schreiben besonders der Lesefluss und einfach Sprache wichtig. „Wir müssen jeden Tag so viel leisten! Mir ist einfach wichtig, dass man beim Lesen abschalten und in eine Geschichte eintauchen kann, ohne einen Satz dreimal lesen oder ein Wort nachschlagen zu müssen. Meine Bücher

sollen entspannen und für eine gute Zeit sorgen, zum Lachen bringen. Ein schönes Feierabendbuch oder Sommerbuch, wie ich sie gerne nenne.“

Besonders stolz ist die Autorin auf ihre breite Leserschaft. „Ich wurde angerufen, weil sich eine 86-jährige Frau ein Buch von mir zu Weihnachten gewünscht hat, den zweiten Teil der (UN)menschlich-Reihe. Das hat mich sehr berührt, zu wissen, dass ihr meine Geschichte so eine Freude bereitet hat und sie wissen wollte, wie es weitergeht.“

Eine weitere Besonderheit ist ihr Onlineshop, den sie selbst betreut und jedes Buch signiert versendet. „Möchte jemand eine Widmung für sich selbst oder einen besonderen Menschen, können die Käufer mir das per Notiz mitteilen. Dadurch werden die signierten Bücher einfach nochmal besonderer. Ich verschenke selbst immer wieder gerne signierte Bücher von befreundeten Autoren.“ Unter ihren

Pseudonymen Ella Hope und Gabriela Hochleitner

arbeitet sie immer weiter an Geschichten mit ihrer ganz persönlichen Mischung aus verrückten Ideen und Menschlichkeit und wir können gespannt sein, was uns in der Zukunft noch von ihr erwartet.





Bea
 ★★★★★ Ein echtes Lesevergnügen
 Rezension aus Deutschland vom 17. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

Amazon Kunde
 ★★★★★ MEGA
 Bewertet in Deutschland am 19. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch | **Verifizierter Kauf**

Bücherliebe
 ★★★★★ Erfrischend, neu und anders!
 Rezension aus Deutschland vom 13. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch

Dominik_G.
 ★★★★★ Witzig, charmant und einfach zum Verlieben
 Rezension aus Deutschland vom 20. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

Amazonnutzer
 ★★★★★ Mein Jahreshighlight!
 Bewertet in Deutschland am 27. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch | **Verifizierter Kauf**

Amazon Kunde
 ★★★★★ Leicht & Humorvoll
 Rezension aus Deutschland vom 15. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

Cindy K.
 ★★★★★ Lovestory mal anders
 Rezension aus Deutschland vom 21. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch

Steffi
 ★★★★★ Ein so unfassbar gutes Buch
 Bewertet in Deutschland am 20. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch

Amazon Kunde
 ★★★★★ Mitreißend und inspirierend :-)
 Bewertet in Deutschland am 19. Oktober 2025
 Formatieren: Taschenbuch | **Verifizierter Kauf**

K.W.
 ★★★★★ Eine fesselnde Mischung aus Humor und Herz
 Rezension aus Deutschland vom 16. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

NICKI
 ★★★★★ Perfekto – Geisel aus Versehen
 Rezension aus Deutschland vom 22. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

P. Strelow
 ★★★★★ Verrückt, witzig und voller Herz
 Rezension aus Deutschland vom 21. Oktober 2025
 Formatieren: Kindle

Dieses und weitere Bücher jetzt signiert
 bestellen unter

www.zeilenherz.de

@ella.hope_autorin



- Werbung -

WAIDLER[®]COM

Das Netz für die Region.

Erfahre, was um Dich herum passiert!



WAIDLER.COM ist das regionale Online-Portal für Menschen, Unternehmen und Vereine. Mit Berichten, Veranstaltungen, Bildern und Verzeichnissen bietet das Portal aktuelle Inhalte aus der Region - übersichtlich und nah am Geschehen.

👉 Regionale Reichweite. Echte Sichtbarkeit.

www.waidler.com

„Nice Wave“ – die Marke für Freiheit, Natur und echtes Lebensgefühl



Bodenständigkeit, Kreativität und ein positiver Blick auf die Dinge haben Jasmin und Niklas Feichtinger aus Schöllnach verbunden und ihr gemeinsames Leben wachsen lassen. „Nice Wave“ scheint daher ein sehr passender Name für ihre Marke zu sein, schließlich sind auch sie langsam gewachsen, mit stetiger Bewegung, die sie vom nebenberuflichen Filmen und Fotografieren letztendlich sogar zur eigenen Kleidungsreihe geführt hat. Eine Marke, die keinen schnelllebigen Trend darstellt, sondern viel mehr für echtes Lebensgefühl steht, Ehrlichkeit und Naturverbundenheit.

Lange schon hat die Idee in ihren Köpfen geschlummert, bei kleinen Drehs oder Reisen mit ihrem roten VW Bus. „Wir brauchen ein Shirt mit Logo“, war ein typischer Satz bei

dem ein oder anderen Lagerfeuer.

Wie so oft im Leben ergab sich dann irgendwann der richtige Moment und sie sagten sich: „Wenn nicht jetzt, wann dann?“

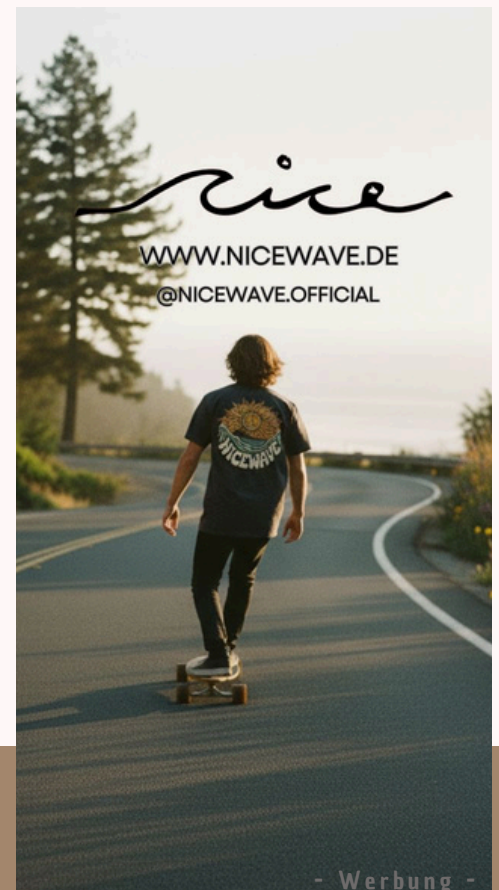
Mit der Veredelung von Shirts hatten sie bereits Erfahrung und auch gemerkt, dass ihnen diese Arbeit Freude bereitet. Und genau darum soll es doch im Leben gehen - um die Freude und das Leben im Moment. Genau das möchten sie in ihrer Marke widerspiegeln.



Nicht nur für sich selbst, für Naturliebhaber, für die Genießer von Sonnenuntergängen, für Menschen, die das pure Leben lieben und vor allem für ihre Kinder. Jasmin und Niklas wollen ihren Kindern in der Zukunft nicht nur die Welt und schöne Landschaften zeigen,

sondern Werte teilen und kostbare Momente schenken.

Wer die beiden kennt, weiß, dass auch sie immer in Bewegung sind, in ständiger Veränderung und Wachstum. Auch wenn die Familie mittlerweile im Fokus steht, haben sie vor die Marke weiter auszubauen, weitere Entwürfe zu kreieren und Wohlfühlkleidung für Gleichgesinnte zu schaffen und wer weiß, vielleicht wartet dort draußen, irgendwo bei einem Lagerfeuer, bereits die nächste Idee auf die Gründer von „Nice Wave“.





Marita Heran über das

Frau sein

Wenn ich über die Frauenmesse spreche, dann merke ich immer wieder, wie schnell Menschen anfangen, sie in eine bestimmte Richtung einzuordnen. Für manche ist es sofort ein politisches Statement, für andere ein feministisches Projekt. Doch wenn ich ehrlich bin, trifft beides nicht den Kern dessen, worum es mir wirklich geht. Die Idee dahinter ist viel einfacher und gleichzeitig viel näher am echten Leben: Ich möchte Frauen unterstützen, die tagtäglich versuchen, alles unter einen Hut zu bekommen, und dabei oft an ihre Grenzen stoßen.

Denn wenn man genauer hinschaut, sieht man, dass sich für viele Frauen auch im Jahr 2026 noch immer wenig an der grundlegenden Belastung verändert hat. Viele arbeiten, weil ein einzelnes Einkommen schlicht nicht mehr ausreicht, um den Alltag zu finanzieren, und gleichzeitig tragen sie weiterhin einen großen Teil der Verantwortung zu Hause. Es sind die Kinder, der Haushalt, die Organisation, das Mitdenken, das Auffangen, das emotionale Dasein – all das läuft oft nebenher, wird selten hinterfragt und noch seltener wirklich gesehen. Diese Kombination aus beruflicher Verantwortung und familiärer Verpflichtung führt bei vielen zu einer dauerhaften Doppelbelastung, die nicht nur körperlich, sondern vor allem auch seelisch spürbar ist.

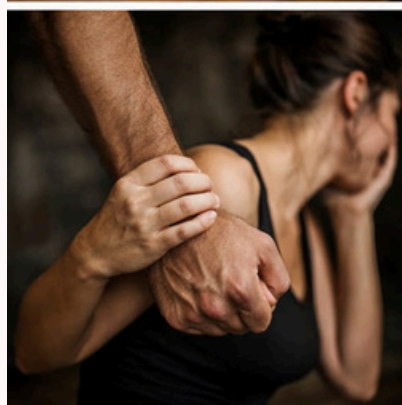
Was dabei oft untergeht, ist die Frage, warum sich das überhaupt so entwickelt hat und warum es sich so hartnäckig hält. Und genau an diesem Punkt wird das Thema schnell sensibel,

weil es unterschiedliche Sichtweisen gibt, die nicht immer leicht miteinander zu vereinbaren sind.

Ich persönlich glaube nicht, dass Männer und Frauen in allem gleich sind. Nicht im Sinne von Wert oder Bedeutung, sondern in ihrer grundsätzlichen Veranlagung. Biologisch und auch emotional sind wir unterschiedlich aufgebaut, und genau darin liegt eigentlich eine große Stärke. Ich habe oft den Eindruck, dass wir uns als Ergänzung gedacht sind und nicht als Gegenspieler. Frauen bringen häufig eine andere Form von Emotionalität, Fürsorge und Weitsicht mit, während Männer oft eher in der Rolle des Beschützers oder der stabilen, nach außen gerichteten Kraft gesehen werden. Das bedeutet nicht, dass das

immer so sein muss oder dass es keine Ausnahmen gibt, sondern dass es grundlegende Tendenzen gibt, die lange Zeit für ein Gleichgewicht gesorgt haben.

Das Problem entsteht aus meiner Sicht dort, wo dieses Gleichgewicht verloren geht. Wenn niemand mehr so richtig weiß, welche Rolle er oder sie eigentlich einnehmen möchte oder soll, und wenn gleichzeitig aus einem natürlichen Männer oft eher in der Rolle des Beschützers oder der stabilen, nach außen gerichteten Kraft gesehen werden. Das bedeutet nicht, dass das immer so sein muss oder dass es keine Ausnahmen gibt, sondern dass es grundlegende Tendenzen gibt, die lange Zeit für ein Gleichgewicht gesorgt haben.





Das Problem entsteht aus meiner Sicht dort, wo dieses Gleichgewicht verloren geht. Wenn niemand mehr so richtig weiß, welche Rolle er oder sie eigentlich einnehmen möchte oder soll, und wenn gleichzeitig aus einem natürlichen Miteinander ein Gegeneinander wird. Wenn Erwartungen verschwimmen, wenn Orientierung fehlt und wenn Diskussionen nicht mehr darauf abzielen, sich zu verstehen, sondern sich durchzusetzen. Dann entstehen Spannungen, die wir aktuell an vielen Stellen beobachten können – im Alltag, in Beziehungen, aber auch in der öffentlichen Diskussion.

Gerade durch soziale Medien werden diese Spannungen oft noch verstärkt. Themen werden zugespitzt, Meinungen prallen ungefiltert aufeinander, und es entsteht schnell ein Klima, in dem es mehr darum geht, Recht zu haben, als einander wirklich zuzuhören. Dabei geht in meinen Augen etwas sehr Wichtiges verloren: die Fähigkeit, Unterschiede stehen zu lassen und trotzdem respektvoll miteinander umzugehen.

Und gleichzeitig dürfen wir die Realität nicht ausblenden. Es gibt nach wie vor viele Bereiche, in denen Frauen strukturell benachteiligt sind. Sei es beim Gehalt, bei der Altersvorsorge oder bei der beruflichen Entwicklung, die oft unterbrochen wird, weil Familienarbeit übernommen wird. Es gab Zeiten, in denen Frauen nicht wählen durften, nicht eigenständig über ihr Leben entscheiden konnten, und auch wenn sich vieles verändert hat, wirken manche dieser Strukturen bis heute nach. Das zeigt sich nicht immer offen, aber oft in kleinen,

alltäglichen Ungleichgewichten, die sich über Jahre hinweg summieren.

Hinzu kommen Themen, die aktuell wieder stärker in den Fokus rücken, wie Grenzüberschreitungen, Machtverhältnisse oder auch die Frage nach Sicherheit – sowohl im realen Leben als auch im digitalen Raum. Fälle, die öffentlich diskutiert werden, machen deutlich, dass es noch immer Situationen gibt, in denen körperliche oder emotionale Überlegenheit ausgenutzt wird. Das betrifft nicht nur Frauen, aber sie sind in vielen Fällen besonders häufig betroffen. Und auch das trägt zu einer Unsicherheit bei, die viele mit sich tragen, ohne sie immer klar benennen zu können. Mir geht es bei all dem nicht darum, eine Seite gegen die andere auszuspielen. Im Gegenteil. Ich bin überzeugt davon, dass wir weiterkommen, wenn wir anfangen, wieder mehr in Verbindung zu denken, anstatt in Trennung. Wenn wir akzeptieren, dass es Unterschiede gibt, ohne daraus automatisch eine Hierarchie zu machen. Wenn wir verstehen, dass Gleichwertigkeit nicht bedeutet, identisch zu sein, sondern sich auf Augenhöhe zu begegnen.

Vielleicht liegt genau darin eine Chance. Dass wir wieder mehr darüber sprechen, wie ein echtes Miteinander aussehen kann. Wie Verantwortung fair verteilt werden kann. Wie Frauen gestärkt werden können, ohne dass Männer sich dadurch angegriffen fühlen müssen. Und wie Männer ihren Platz finden können, ohne in alte Rollen gedrängt oder für alles verantwortlich gemacht zu werden. Die Frauenmesse soll genau dafür ein

Raum sein. Ein Ort, an dem nicht vorgegeben wird, was richtig oder falsch ist, sondern an dem unterschiedliche Perspektiven nebeneinander stehen dürfen. Ein Ort, an dem man sich austauschen kann, ohne sofort bewertet zu werden. Und vor allem ein Ort, an dem echte Erfahrungen zählen – nicht Theorien, nicht Ideologien, sondern das, was Menschen tatsächlich erleben.

Deshalb interessiert mich deine Meinung. Wie siehst du das Zusammenspiel zwischen Männern und Frauen heute? Wo erlebst du Herausforderungen – im Alltag, im Beruf oder in Beziehungen? Hast du das Gefühl, dass wir eher gegeneinander arbeiten als miteinander? Oder siehst du ganz andere Aspekte, die in dieser Diskussion oft zu kurz kommen?

Schreib uns gerne auf Instagram deine Gedanken oder deine persönliche Geschichte. Wenn du möchtest, veröffentlichen wir Beiträge anonym, denn manchmal braucht es genau diesen geschützten Raum, um ehrlich sprechen zu können.

Es geht nicht darum, eine endgültige Antwort zu finden.

Es geht darum, wieder ins Gespräch zu kommen – ehrlich, respektvoll und offen für unterschiedliche Sichtweisen.



#kochawürznschlofa

Persönliche Beratung für mehr Genuss & Lebensqualität



pampered chef

SELBSTSTÄNDIGE BERATERIN

Kochen, das einfach gelingt.

Clevere Küchenhelfer und langlebige Stoneware für weniger Aufwand und mehr Genuss im Alltag.



Live erleben & mehr erfahren

selbstständige Beraterin

EDEL & SCHMAUS

Würzen mit Gefühl und Genuss.

Hochwertige Gewürze, feine Mischungen und ehrlicher Geschmack – ohne Schnickschnack.

→ **Live erleben & mehr erfahren**



austro sleep

Schlafen, der wirklich erholt.

Ergonomische Schlafsysteme „Made in Austria“ für besseren Schlaf und mehr Lebensqualität.

→ **Live erleben & mehr erfahren**



Persönliche Beratung nach Vereinbarung

0170 – 244 03 09

TEAM ROICK – WIR SIND DA FÜR EUCH

Zwischen Familie, Schmuck und Kursbewegungen – Angelika

erzählt von ihren

„Glanzmomente“



Dass Angelika Sageder einmal Kursbewegungen spannend finden würde, hätte sie wohl selbst nicht gedacht. Und doch ist das Traden mittlerweile nicht mehr aus dem Alltag der zweifachen Mama wegzudenken. „Manchmal steht der Laptop bei mir in der Küche. Beim Kochen beobachte ich dann, ganz nebenbei, ob es gerade gute Einstiegsmöglichkeiten gibt. Beim Spielen mit dem Kleinen bekomme ich dann oftmals schon die Benachrichtigung, dass ein Trade profitabel abgeschlossen wurde und besonders diese Momente machen mich dankbar!“, erzählt Angelika.

„Das Traden passt sich einfach an mein Leben an, nicht ich an das Traden oder irgendwelche festen Zeiten“,

schwärmt die 38-jährige und genießt die Flexibilität sowie eine starke Community, die immer weiter wächst. Sie selbst kommt aus einem ganz anderen Bereich, und hat sich Schritt für Schritt neben ihrer Arbeit im Einzelhandel erst ein erfolgreiches weiteres Standbein mit Luna Schmuckstücke aufgebaut.



Sie hat einige Kurse für Instagram und Persönlichkeitsentwicklung absolviert und ist dann über eine Luna Kollegin

beim Börsenhandel gelandet. Sie hat all die Vorteile erkannt, die ihr diese Möglichkeiten bieten und liebt die starke Gemeinschaft, die daraus entstanden ist.

Ursprünglich bestand die Whatsapp-gruppe ihrer Community aus nur vier Frauen und ist innerhalb von einem Jahr auf über 80 Mitglieder gewachsen.



Darunter befinden sich Neustarter, Fortgeschrittene und erfahrene Trader die schon regelmäßig Trades setzen. Fragen dürfen jederzeit gestellt werden, Erfahrungen werden geteilt, niemand geht den Weg allein. Begleitet wird das Ganze zusätzlich durch regelmäßige (mehrmals täglich) klare Signale von professionellen Tradern.

„Jeder kann das schaffen“,

ist sie überzeugt. Nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Mit der richtigen Begleitung und einem klaren System kann jeder lernen die Märkte zu verstehen. Das weiß Angelika aus eigener Erfahrung am besten, denn sie selbst hat das Traden ganz ohne Finanzhintergrund, neben Familie und Teilzeitjob, gelernt.

@angelikasglanzmomente

Für sie basiert dieser Weg auf vier entscheidenden Säulen: Wissen, Sicherheit, Indikatoren und Persönlichkeit. Und auf jeden dieser Bereiche wird eingegangen, geschult und erklärt. Jede Frage darf gestellt werden.

Wie hoch sollte das Startkapital sein?

Diese Frage wird Angelika sehr häufig gestellt. Sie erklärt: „Das ist ganz unterschiedlich, aber die meisten starten mit 100 – 500 €. Das ist einer der Vorteile bei uns, weil man mit kleineren Beträgen schon viel erreichen kann.“

Der Handel an der Börse bedeutet für Angelika weit mehr als nur finanziellen Erfolg. Auch Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Freude am Erfolg anderer bringt ihr abwechslungsreiches Leben mit sich. Sie wirkt sehr zufrieden und setzt bewusst auf ein positives Mindset, sowie Musik und ein Tänzchen am Morgen oder eine Runde mit dem Fahrrad, um Kopf frei zu bekommen. Wer sie kennenlernt, spürt schnell, dass sie ihren Weg mit Überzeugung geht und jede ihrer beruflichen Interessen mit Herz lebt. Erfolg wird nicht nur an Zahlen gemessen und man kann gespannt sein, auf all die Glanzmomente, die Angelika in der Zukunft noch mit uns teilen wird.

Zwei Wege, eine

Lösung



Dr. Ghazaleh Nematollahi und Mohsen Heidari Dehkordi haben unabhängig voneinander eine sehr ähnliche Transformation durchlebt. Beide führten ein sehr erfolgreiches Leben. Ghazaleh, Mutter von zwei Kindern, war Universitätsdozentin im Bereich Genetik und politisch sowie gesellschaftlich sehr aktiv, während Mohsen als Journalist mehrere Preise und Auszeichnungen verliehen bekam. Nach Außen hin verlief ihr Leben harmonisch und erfolgreich. Sie hielten es damals für normal, dass sie sich im Innern leer fühlten, erschöpft und ständig unter Druck waren.

Dieses Gefühl führte beide, trotz des oberflächlich perfekten Lebens, 2016 in eine persönliche Krise und letztendlich zum Burnout. Zu diesem Zeitpunkt waren beide weder mental noch körperlich gesund. Ärzte und Psychologen konnten ihnen nicht wirklich weiterhelfen, weshalb sie sich selbst auf die Suche nach Möglichkeiten der Heilung machten. „Es war wie Magie“, erzählt Ghazaleh, „Innerhalb kurzer Zeit, bei mir waren es nur drei Monate, haben wir nicht nur unsere Gesundheit zurückgewonnen, sondern uns zum ersten Mal wirklich erfüllt und lebendig gefühlt.“ Ihnen wurde ziemlich zur gleichen Zeit klar, obwohl sie sich damals

noch gar nicht kannten, dass sie über Jahrzehnte vieles falsch verstanden hatten. Ihre bisherigen Perspektiven und Informationen hatten sie in eine gesundheitliche und mentale

Sackgasse geführt und sie waren bereit, neue Perspektiven zu schaffen. Sie erkannten, dass reine Rationalität auf mentaler Ebene und klassische Medizin auf körperlicher Ebene nicht die einzigen Wege, und oft auch nicht die besten, sind, wenn es um echte Gesundheit und ein erfülltes Leben geht. Sie begannen zu verstehen, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind und welches Potenzial zur Selbstheilung im Menschen selbst steckt. Ursachen sollten behoben, statt lediglich Symptome bekämpft werden.

„In der Epigenetik fanden wir die Antworten auf all unsere Fragen“, so Ghazaleh und Mohsen.

Alle Gedanken, Emotionen, soziale Interaktionen, transgenerationale Muster, Schlaf, Nahrung, Gifte in der Umwelt als auch Gene hängen zusammen und beeinflussen folglich die Gesundheit. Diese Erkenntnis hat ihr Leben grundlegend verändert.

2020 haben sich ihre so ähnlichen Lebenswege gekreuzt und das

gemeinsame Wissen, die Interessen und die Unterstützung, die sie anderen anbieten wollten, wuchs vor drei Jahren letztendlich zu einem Unternehmen – Epigenetic of Love. Heute helfen sie ihren Klienten indem sie mit testbasierten und messbaren Methoden einen ganzheitlichen Blick auf die mentale und körperliche Gesundheit ihrer Klienten richten.

Sie führen DNA- und funktionelle Tests mit ihnen durch und werten diese in einem klar strukturierten, übersichtlichen Bericht aus. Dieser umfasst alle relevanten Ebenen der Epigenetik, sowohl mentale als auch körperliche Aspekte, einschließlich Ernährung.

Auf dieser Basis entwickeln sie einen konkreten, alltagstauglichen und freudvollen Verhaltensplan, der es den Klienten ermöglicht, die Empfehlungen mit Leichtigkeit umzusetzen. Zusätzlich bieten sie Gruppen- und Einzelberatungen an, in denen sie Menschen langfristig auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleiten. Eine zentrale Rolle spielt dabei auch die mentale Fitness.

Die Geschichte von Ghazaleh und Mohsen macht deutlich, was alles in uns steckt und was alles möglich ist, wenn der Fokus richtig gesetzt wird und das Gefühl stimmig ist. Aus zwei Visionen und der Suche nach Erfüllung ist ein Unternehmen entstanden, welches Glück wieder spürbar macht – nicht nur für die beiden selbst, sondern auch für viele andere Menschen.

Ghazaleh Nematollahi & Heidari Dehkordi Mohsen GbR

97218 Gerbrunn

Telefon: +49-17681017803

E-Mail: dr.ghazaleh.nematollahi@gmail.com

www.drgazelle.de



Finde zurück zu deiner inneren Balance – mit

Ayurveda

Mein Motto: „Aus beiden Welten das Beste – genussvolle Küche trifft auf ayurvedische Heilkunst.“



ELKE LANDISCH

Ayurveda, Kochkunst und Gesundheit

Tel.: 0176 72 58 34 95
e.landisch@t-online.de
84032 Altdorf
www.elke-landisch.de

Du fühlst dich oft gestresst, erschöpft oder unausgeglichen?
Dann lade ich dich herzlich ein, die heilsame Kraft von Ayurveda kennenzulernen.

Ich bin zertifizierte Ayurveda-Ernährungsberaterin und Köchin und begleite Frauen dabei, wieder zu ihrer Energie, Leichtigkeit und inneren Mitte zu finden. Mit einer individuell abgestimmter Ernährungsberatung und inspirierenden Kochkursen zeige ich dir, wie du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst.

Was dich bei mir erwartet:

- Individuelle Ayurveda-Ernährungsberatung
- Alltagstaugliche Tipps für mehr Energie und Wohlbefinden
- Inspirierende Kochkurse mit genussvoller, gesunder Küche
- Ganzheitliche Begleitung für dein persönliches Gleichgewicht

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“ und genau dieses Wissen hilft dir, dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen und neue Kraft zu schöpfen.

Besuche mich auf der Frauenmesse und entdecke, wie einfach es sein kann, gesünder, bewusster und glücklicher zu leben.

Ich freue mich auf dich!

Elke Landisch
Ayurveda Ernährungsberatung und Kochkurse

- Werbung -

GESUNDHEIT FÜR MENSCH & TIER

Ich rede nicht
nur über
Longevity.

☞ „HIER TESTEN
– NICHT NUR
DARÜBER REDEN“

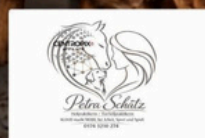
☞ 15 MINUTEN
TESTEN

☞ FÜHL DEN
UNTERSCHIED

Wir leben es.

Petra Schätz

☎ 08564 / 96 36 16
☎ 0174 / 3210 274
✉ petraschaetz@gmail.com
🌐 <http://www.centropix.eu/petraschaetz>



- Anzeige -



BWmedien GmbH
25 JAHRE POWER FOR BUSINESS

IHR IT- & INTERNETPARTNER AUS GRAFENAU
Digitale Lösungen, die im Alltag funktionieren.
Von der Website bis zur kompletten IT - persönlich & regional.

“ Regional verwurzelt.
Digital stark.



www.bwmedien.biz

- Anzeige -

WAIDLER  **JOBS**

Das Jobportal für die Region.

**Finde passende Jobs oder
Mitarbeiter in Deiner Nähe!**



WAIDLER.JOBS verbindet Arbeitgeber und Arbeitnehmer aus der Region.
🕒 Jobs finden. Mitarbeiter gewinnen. Regional.

www.waidler.jobs

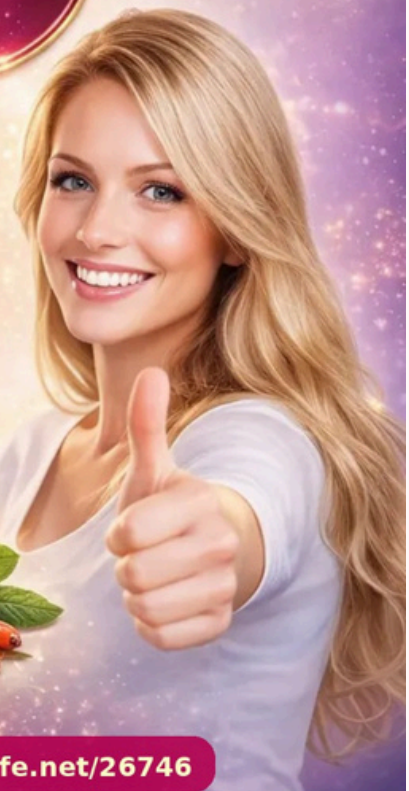
- Anzeige -

Reiner Premium - Aroniasaft

ORAC-Wert
=
6218,40

- + 39 Kräuter, Beeren, Blätter, Blüten
- + OPC-Gehalt = 166mg pro 20ml
- + zellaktive Folsäure
- + 9 essentielle Vitamine und Mineralstoffe
- ✓ auf Schadstoffe geprüft
- ✓ Alkohol- und zuckerfrei!
- ✓ hohe Bioverfügbarkeit!
- ✓ bequemer Verzehr!
- ✓ schonend **KALT GEPRESST!**
- ✓ **KALT ABGEFÜLLT!**

10 Portionen Obst & Gemüse
mit 1 Schluck in Rohkostqualität



- Anzeige -

Jetzt probieren und den Unterschied spüren: shop.energy-life.net/26746

Faire Preise für unsere Aussteller

Ein Unternehmen aufzubauen ist nicht immer leicht, vor allem wenn Haushalt und Familie im Hintergrund auf einen warten. Das Messemagazin ist daher besonders mit fairen Preisen für eure Werbung geeignet und bietet mehr Tiefe und Einblicke hinter die Kulissen.

Möchtest auch du einen Artikel über dich in der nächsten Ausgabe lesen, um dich und dein Produkt vorzustellen, oder für deine Produkte werben?

Nächste Möglichkeit: Frauenmesse Passau, Anmeldeschluss **01.09.2026**
Infos und Formulare erhaltet ihr unter Frauenmesse.magazin@gmx.de

Werbemaßnahme	Preis zzgl. Mehrwertsteuer
exklusiver Bericht über 2 DinA4 Seiten (nur 130 € bei erneuter Veröffentlichung)	160 €
exklusiver Bericht über 1 DinA4 Seite (nur 80 € bei erneuter Veröffentlichung)	110 €
Anzeige über 1 DinA4 Seite Maße: 19x27,5 cm	65 €
Anzeige über 1/2 DinA4 Seite Maße: 19x13,5 cm	35 €
Anzeige über 1/4 DinA4 Seite Maße: 13,5x9 cm	20 €



Wir freuen uns auf euch!

Impressum Frauenmesse Magazin

Herausgeberin:
Marita Heran
Einzelunternehmen
Pörndorf Moos 5
94501 Aldersbach, Deutschland
Kontakt:
Telefon: 0152 06131206
E-Mail: frauenmesse.magazin@gmx.de
Internet: www.frauenmesse-lundb.de

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 18 MSStV:
Marita Heran
Pörndorf Moos 5
94501 Aldersbach

Redaktion, Texte, Gestaltung und Umsetzung:
Gabriela Hochleitner und Marita Heran
www.zeilenherz.de

Auflage: 500 Exemplare
Erscheinungsjahr: 2026

Messemagazin – Redaktion und Layout
Fotos / Bilder:

Die im Messemagazin verwendeten Bilder stammen von den jeweiligen Unternehmerinnen, Aussteller:innen, sowie von beauftragten Fotograf:innen im Rahmen der Messe.

Die Bildrechte wurden zur Veröffentlichung im Messemagazin freigegeben.

Anzeigen und Beiträge:

Für den Inhalt der Anzeigen, Berichte und Beiträge sind die jeweiligen Unternehmerinnen und Aussteller:innen verantwortlich. Alle Inhalte wurden vor Drucklegung schriftlich freigegeben.

Druck: Wir machen Druck GmbH
71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de



Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!



Frauenmesse

Lifestyle & Business

WEITERE TERMINE



Passau

18.10.2026 10 bis 17 Uhr

XPointhalle Passau



Termine 2027

31.01.2027 - Rittersaal Straubing

13.03.2027 - Puc Puchheim b. München

18.04.2027 - RT Halle Regensburg

17.10.2027 - X-Pointhalle Passau

www.frauenmesse-lundb.de