

# Energie von innen – warum echte Kraft nicht von außen kommt

In meiner täglichen Arbeit sehe ich sehr deutlich, wie sehr unsere Gesellschaft unter chronischer Erschöpfung leidet.

Durch meine Tätigkeit bei den Vilstaler Engeln in der Alltagsbegleitung begegne ich vielen Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen – und das längst nicht mehr nur im hohen Alter. Immer häufiger sind es junge Menschen, die mit Schlafproblemen, Schmerzen, Erschöpfung oder innerer Unruhe kämpfen.

Auf Messen oder in Gesprächen mit Menschen zeigt sich mir ein

ähnliches Bild, vor allem bei Frauen: Dauerstress, Kopfschmerzen, innere Getriebenheit, das Gefühl nie richtig abschalten zu können. Viele schlafen schlecht, fühlen sich permanent unter Druck und haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Diese stressbedingten Symptome sind für viele längst zum Alltag geworden.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sich dieser Zustand anfühlt. Als Mutter von vier Kindern, vieles davon allein getragen, kenne ich das Gefühl, gefangen zu sein in einem Kreislauf aus Verpflichtungen, Energielosigkeit und dem ständigen Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse. Irgendwann ist man einfach nur noch ausgelaugt – körperlich wie mental.

Mit 40 kam für mich der Punkt, an dem klar war: So kann und will ich nicht weitermachen.

Ich habe verstanden, dass Gesundheit kein „Luxusthema“ ist, das man irgendwann angeht, sondern die Grundlage für alles andere. Umso erschreckender finde ich, dass viele Menschen – gerade in Deutschland – viel Geld in Wohnen,

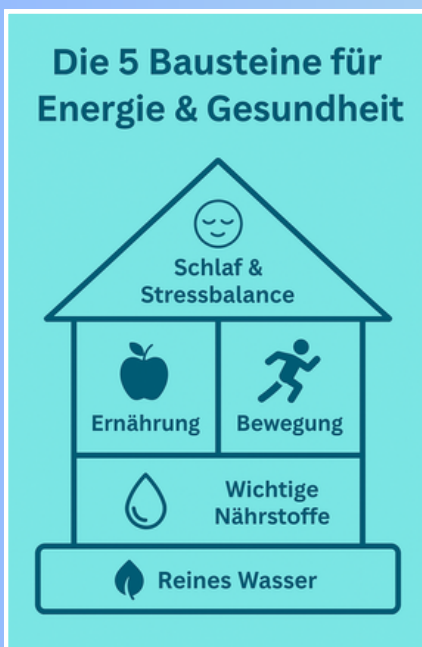
Konsum oder Reisen investieren, die eigene Gesundheit jedoch ganz ans Ende der Prioritätenliste setzen. Oft wird erst dann gehandelt, wenn Beschwerden chronisch werden oder Erkrankungen bereits da sind – mit allen persönlichen und finanziellen Konsequenzen.

Genau hier setze ich heute mit meiner Arbeit „Energie von innen“ an.

Mein Ansatz ist kein schneller Trend und kein kompliziertes Konzept. Es geht darum, die Grundlagen wieder in Ordnung zu bringen – denn nur wenn das System Körper funktioniert, kann echte Energie entstehen.

Ein zentraler Punkt ist dabei etwas sehr Einfaches und gleichzeitig Entscheidendes: Wasser.

Wasser ist nicht gleich Wasser. Der Körper besteht zu einem großen Teil daraus, und trotzdem wird dieses Thema häufig unterschätzt. Wer seinen Körper nicht ausreichend und richtig versorgt, darf sich nicht wundern, wenn Müdigkeit, Konzentrationsprobleme



# Wasser ist Leben

oder innere Unruhe entstehen.

Leider haben Leitungswasser aber auch Mineralwasser nicht immer die Qualität, die man vermutet.

Darauf aufbauend spielen natürlich auch Nährstoffe eine Rolle.

Ich arbeite hier unterstützend mit moderner Technologie, die den Körper dabei begleitet, Nährstoffe besser zu nutzen. Einfach mit nur einem Schluck am Tag.

Bei mir beginnt alles mit einem persönlichen Energie-Check.

Dabei schauen wir uns die individuelle Ausgangssituation an:

Wo stehst du gerade? Was raubt dir Energie? Wo braucht dein Körper Unterstützung?

Auf dieser Basis entsteht ein Weg, der alltagstauglich ist und sich integrieren lässt.

Ein weiteres Thema, das viele Frauen bewegt, ist das Körpergewicht.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr Übergewicht jede Bewegung erschwert – körperlich und mental. Auch hier arbeite ich mit natürlichen Ansätzen, die den Körper unterstützen können, ohne

Druck und ohne unrealistische Versprechen.

Neue natürliche Tropfen können Prozesse wie

Stoffwechsel, Schlaf und Balance begleiten – immer mit dem klaren Verständnis:

Es geht um Unterstützung, nicht um Heilversprechen.

Mein Ziel ist es, Frauen zu zeigen, dass sie ihrem Körper wieder vertrauen dürfen.

Dass Energie kein Zufall ist und auch nichts, was man sich „erkämpfen“ muss. Wenn die Grundlagen stimmen, kann der Körper sehr viel selbst regulieren. Energie von innen bedeutet, Verantwortung für sich zu übernehmen – rechtzeitig, bewusst und ehrlich.

Nicht erst dann, wenn nichts mehr geht.

In meinem Webinar erfährst du alle grundlegenden Infos [www.energievoninnen.de](http://www.energievoninnen.de) oder melde dich online, auf der Messe oder per Telefon bei mir für deinen Energie Check!



Energie von innen



Marita Heran

0152 06131206

[energievoninnen@gmx.de](mailto:energievoninnen@gmx.de)

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



# InnerBalance Jessica Bauer

Ganzheitliches Gesundheits-  
und Atemcoaching



## Meine Schwerpunkte:

- Atemarbeit & Körperwahrnehmung
- Stress- & Nervensystemregulation
- mentale & emotionale Klarheit
- nachhaltige Prävention

1:1 Coaching

Gruppen

Workshops

für Privatpersonen und Unternehmen

Ich begleite Menschen, die sich erschöpft, unter Druck oder dauerhaft angespannt fühlen, zurück in ihre innere Stabilität. Mit ganzheitlichem Gesundheits- und Atemcoaching unterstütze ich dich dabei, Stress nachhaltig zu regulieren, deinem Körper wieder zu vertrauen und Balance im Alltag und Berufsleben zu verankern. Weg vom Funktionieren – hin zu spürbarer Ruhe, Klarheit und Selbstregulation.

Vereinbare dein  
kostenloses  
Kennenlerngespräch  
mit mir!

*Deine Gesundheit liegt nicht im Außen –  
sondern in deiner bewussten Entscheidung!*

01625246306 | hello@jessica-bauer.com | www.jessica-bauer.com | @innerbalancewithjessica

- Anzeige -

## Sauberkeit, die jeder Haushalt haben will.

Reinigungsprodukte in premium Qualität



## Uli Süß

Selbständige JEMAKO Vertriebspartnerin

Regensburger Str. 34d  
94315 Straubing

0151 550 610 98



Hier geht's zum  
OnlineShop

- Anzeige -



# Ganzheitlich!! Persönlich!! Ehrlich!!

Intelligente Nährstoff-  
aufnahme

Geprüfte  
Premium-Qualität

☀ Ein Team. Ein starkes Gesundheitskonzept.

♥ Gesundheit ist kein Trend – sie ist eine Entscheidung.

Wir stehen für echte Energie,  
nachhaltiges Wohlbefinden und spürbare Vitalität  
– nicht für leere Versprechen.  
Was wir weitergeben, leben wir selbst. Jeden Tag.

🔥 Unsere Haltung – kraftvoll & klar

Ganzheitliche Gesundheit mit Tiefgang

Zeitwirksame Nährstoffversorgung statt Kompromisse

Geprüfte Premium-Qualität, der wir vertrauen

Individuelle Begleitung statt Massenlösungen

Echte Ergebnisse für echte Menschen

👉 Für alle, die mehr vom Leben wollen

Für Menschen, die Verantwortung für ihren Körper übernehmen,  
die Energie, Fokus und Balance im Alltag suchen  
und die wissen: Gesundheit beginnt von innen.

👉 Warum wir?

Weil wir zuhören. Weil wir verstehen. Weil wir begleiten.  
Ein Team – ein gemeinsames Ziel:  
Dein Körper in seiner besten Version.

👉 Dein nächster Schritt

Entscheide dich für Gesundheit, die wirkt.  
Sprich mit uns – unverbindlich, persönlich und auf Augenhöhe.

⚡ Energie. Vertrauen. Tiefenwirkung. Individualität. Lebensqualität.



Diana Kölbl



Markus  
Kanamüller



Cordula Fischer



@diana\_luna\_pl  
@cordula\_87  
@markuskanamueller

Diana 📞 01602006380  
Cordula 📞 01715208414  
Markus 📞 01711560497



# Echte Worte, für echte Menschen

Jeanette Maier - Psychologische Beraterin, Hypnotiseurin, Systemische Familien- und Paarberatung, Trauerbegleiterin, Coach, Dozentin und Freie Rednerin

Jeanette Maier hat ein Talent für Worte, die unter die Haut gehen. Ihre Worte geben Halt, spenden Trost oder sorgen für neue Ideen und Lebensmut. Trotz zahlreicher Berufsbezeichnungen kann man ihr Wirken also zusammenfassen und sagen, dass Jeanette immer dort arbeitet, wo Menschen

echte Worte, Klarheit und Halt

benötigen. Sie selbst bezeichnet sich als „Vielkönnlerin für Übergänge“ – für die leisen, die schweren, die heilsamen und die

mutigen.

## Übergänge

– ein Wort das so viele Bedeutungen hat. Nicht nur vom Leben zum Tod, bereits während unseres Lebens ist dieses doch voll von Übergängen und Wandel und genau dort wird oft Hilfe und Unterstützung benötigt. Und genau in diesen Momenten ist sie für ihre Klienten da, holt sie ab wo sie gerade stehen.

“Das ist manchmal psychologisch, spirituell oder irgendwo dazwischen.”

Manche Leute kommen sogar in ihre Praxis und sagen: „Ich weiß nicht genau, warum – aber irgendetwas hat mich zu dir gezogen.“ Dann ist Jeanettes Gespür gefragt. Denn sie sieht nicht nur das Problem, das man mitnimmt, sie spürt den Menschen dahinter. Sie hört nicht nur zu, sie nimmt wahr, auch das, was zwischen den Worten mitschwingt. Und sie holt ab und begleitet, egal wohin dich dein Weg gerade führt.

Ihre Stärke liegt nicht in Berufsbezeichnungen oder

Methoden, sondern in ihrer Fähigkeit zu Fühlen. Eine Fähigkeit, die in keinem Buch gelehrt werden kann.

„Ich gehe den Weg, den nur ich gehen kann – und genau dort finde ich meine Wahrheit“,

zitiert Jeanette ihr Lebensmotto und erklärt auch, weshalb diese Worte für ihren Lebensweg stehen. „Mein Leben hat mich gelehrt, dass keine Ausbildung, kein Seminar und kein kluger Satz mir hätte zeigen können, wer ich wirklich bin. Dieses Motto erinnert mich daran, dass mein Weg nicht kopierbar ist. Alles, was mich heute ausmacht – meine Empathie, mein intuitives Erfassen, die Fähigkeit, Menschen auf verschiedenen Ebenen zu erreichen sind Dinge, die man nicht studieren kann. Sie wirken nicht aus Büchern, sondern aus Begegnungen. Nicht aus Konzepten, sondern aus dem eigenen Weg. Aus Erfahrungen, die herausfordernd waren, tröstend, überraschend, klärend. Ich habe verstanden, dass Berufung nichts ist, das man sucht wie einen verlorenen Schlüssel. Sie wächst in einem.



Sie entsteht oft aus Narben, den leisen Momenten und Erkenntnissen.“

Seit 2017 arbeitet sie in ihrer Lösungspraxis, die sie in Ortenburg ins Leben gerufen hat. Ihr Alltag ist dabei

ein ständiges Wechselspiel zwischen tiefem Einfühlungsvermögen, professioneller Klarheit und unternehmerischem Denken.

„Der Tag beginnt oft ruhig, mit einem Moment der Zentrierung, um innerlich präsent zu sein“, erzählt sie im Interview. „Schon am Vormittag wechseln sich verschiedene Rollen ab: In der **psychologischen Beratung** begegne ich Menschen mit Sorgen, Ängsten oder inneren Blockaden, während ich im **Coaching** eher lösungsorientiert arbeite und Menschen dabei unterstütze, Ziele zu definieren und Entscheidungen zu treffen.

In der **Paarberatung** tauche ich in Beziehungsdynamiken ein, moderiere Konflikte und helfe dabei, Kommunikation wieder möglich zu machen. Jede Sitzung verlangt eine andere Energie, eine andere Haltung und ein hohes Maß an Flexibilität.

Am Nachmittag folgen oft tiefere Prozesse: In der **Hypnose** begleite ich Menschen in innere Bilder und unbewusste Muster, während die **Trauerbegleitung** eine besonders behutsame, ruhige und menschliche Arbeit ist. Hier geht es weniger um Lösungen und mehr um Dasein, Halt geben und Raum schaffen für Gefühle, die oft keinen Platz im Alltag finden.

Am Abend reflektiere ich, was mich berührt hat, was Kraft gekostet oder gegeben hat, und versuche, den Arbeitstag nicht mit in die Nacht zu nehmen. Mein Job ist Berufung, aber auch Verantwortung und die Fähigkeit, Menschen in ihren verletzlichsten Momenten zu begleiten, ohne sich selbst zu verlieren.“

Dem Messe Magazin verrät sie, was ihr am meisten Freude bereitet - Echte Abschiede.

„Diese Momente, in denen Trauer bunt sein darf, in denen Musik, Farben und Worte zusammen ein kleines Stück Leben zurückbringen – das erfüllt mein Herz.“



**„Vielleicht ist es Zeit, dir selbst zu begegnen. Ich begleite dich gern ein Stück auf diesem Weg.“**

*Jeanette Maier*  
www.lösungspraxis.de

(0171) 5341123

jeanette.maier@mail.de

Ottenöd 2a, 94496 Ortenburg

- Werbung -



# Gefühle in Worte fassen

## Autorin Ella Hope



Ganz unscheinbar begann die Karriere der niederbayerischen Autorin Gabriela Hochleitner, die auch als Ella Hope veröffentlicht. Mit kleinen Gedichten und Aufführungen sorgte sie regelmäßig auf Feiern für Unterhaltung, bis irgendwann eine Kollegin meinte: "Gabi, des ist so lustig, du solltest mal a Biachl schreiben!"

Gute Idee!, dachte sie sich und hielt nach kurzer Zeit ihr erstes bayerisches

Werk "Ebs zum Locha fia enk Grantla" in den Händen. Nach und nach folgten weitere Mundartbände und dann auch schon die ersten Romane.



Lesung Mundarttage Deggendorf

"Ein Musiker spielt ja auch nicht nur traurige Musik",

zitiert die Autorin die recht treffende Aussage eines befreundeten Journalisten dazu.

Und das Schreiben eines Romans schließt für sie eben ein lumpades Gedicht zwischendurch nicht aus, ebenso wie tiefergehende Gedanken, die sie ebenfalls regelmäßig sehr erfolgreich in Worte fasst. Immer wieder setzt sie sich in Schreibwettbewerben durch, war im Dezember erst die Drittplatzierte beim Deggendorfer Literaturknödel, oder wurde beispielsweise von der Frankfurter Verlagsgruppe ausgewählt für die Ausgabe

"Die besten Gedichte 2024/2025".

Aus ihrem Hobby wurde also schnell mehr. Auf die erste Vorlesung folgten schnell weitere und aus dem Hobby wurde eine Vollzeitbeschäftigung.



Lesung Bücherei Tittling

Ideen gehen Ella Hope dabei nicht aus, viel mehr die Zeit, um diese auch zu Papier zu bringen und sie mit der für sie so typischen Mischung aus Humor und Tiefgang zu versehen. Dass sich ein Blick in ihren Onlineshop [www.zeilenherz.de](http://www.zeilenherz.de) lohnt, wird einem schnell klar, wenn man sich ihre Ideen und Geschichten zu Gemüte führt. Von meditativen Waldgeschichten und gefühlvoller Lyrik, die sie gerne beim Waldbaden oder vor Wandergruppen liest, bis hin zu



Seerundgang mit Lesung am Eginger See

frechen Engeln und Teufeln, die in Kurzarbeit geschickt werden müssen, um mehr Liebe und Hass auf der Erde zu produzieren. Man kann wirklich sagen, dass Ella Hope die Literatur in allen Farben



und Formen lebt.

## Freiwillige Geisel

Auch ihr aktueller Roman "Wer meldet sich freiwillig?!" lebt von einer sehr ungewöhnlichen Idee. Eine junge Dame, die sich eigentlich auf ihr Studium konzentrieren sollte, nutzt ihre Chance während eines Überfalls und meldet sich kurzerhand freiwillig als Geisel.

Was sie davon hat? Die Räuber würden zu ihrem Geld kommen und ihr Vater würde sich endlich mal so richtig Sorgen um sie machen!

Wir sind bereits gespannt, welche Geschichten die junge Autorin in Zukunft noch für uns auf Lager hat!



bayerische Veranstaltungen



Coaching für Autoren  
hier mit Ulrike Kral-Eckert im Bild

Fotos für Bericht: Hoffmann

## Wer meldet sich freiwillig?!

Als zwei Räuber bei einem Überfall in Südamerika drohen, leer auszugehen, ergreift Jill ihre Chance und meldet sich freiwillig als Geisel.

Die Räuber sind davon anfangs aber so gar nicht begeistert. Denn wer meldet sich schon freiwillig als Geisel?! Der Zeitdruck und Jills logische Argumente lassen ihnen jedoch keine Wahl und nicht nur Jill, auch die beiden Diebe begeben sich in eine ungewisse Zukunft.

Für Jill ist jedenfalls klar, dass es sich hierbei um eine Win-win-Situation handelt. Die Räuber würden zu ihrem Geld kommen und ihr Vater würde sich endlich mal so richtig Sorgen um sie machen.

Klingt doch perfecto, oder?



Dieses und weitere Bücher jetzt signiert bestellen unter

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

@ella.hope\_autorin



Buch des Monats  
Mai 2023

- Werbung -



# Über mich

## Sibylle Wendenburg

Aus der klassischen Medizin kommend verbinde ich fundierte Erfahrung mit Naturheilkunde, Energiearbeit und intuitiver, spiritueller Begleitung für Mensch & Tier.

- ✓ BowTech-Therapeutin
- ✓ HUNA-Energietherapeutin
- ✓ Tierkommunikation
- ✓ Akasha-Chronik-Reading



Sibylle  
Wendenburg

## Heilimpulse für Mensch und Tier

BowTech-Therapie  
HUNA-Energietherapie  
Spirituelle Beratung  
Tierkommunikation

[www.heilimpulse-spirit.de](http://www.heilimpulse-spirit.de)

## Weitere Beratung:

Biete zudem kompetente Beratung mit zertifizierten Produkten in den Bereichen:

- Autoimmunerkrankungen
- Gewichtsmanagement
- Immunsystem
- Organschutz
- Säurebasenhaushalt
- Stoffwechsel

## Dein Kontakt zu mir

Telefon: +49 171 3554591  
[www.heilimpulse-spirit.de](http://www.heilimpulse-spirit.de)  
[kontakt@heilimpulse-spirit.de](mailto:kontakt@heilimpulse-spirit.de)

v.i.S.d.P. Sibylle Wendenburg, Breitenweinzier 51, 94327 Bogen

- Anzeige -

## BowTech® – sanfte Impulse für tiefe Regulation

BowTech® ist eine sanfte, manuelle Methode mit präzisen, rollenden Griffen über Muskeln, Sehnen und Faszien. Diese kurzen Impulse sprechen das autonome Nervensystem an und erinnern den Körper an seinen ursprünglichen Zustand von Entspannung und Ordnung.

Durch die Aktivierung der körpereigenen Selbstregulation können Spannungen abgebaut, Bewegungsmuster neu organisiert und der Energiefluss harmonisiert werden. BowTech® unterstützt so ganzheitlich das Wohlbefinden und die natürlichen Heilungsprozesse – für Menschen und Tiere.



## HUNA-Energietherapie & Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Die HUNA-Energietherapie basiert auf der alten hawaiianischen Lehre von Energie, Bewusstsein und Liebe. Mit gezielten Heilimpulsen, Licht, Symbolen und Energiearbeit werden Blockaden gelöst und das feinstoffliche System in seine natürliche Ordnung zurückgeführt.

Die energetische Wirbelsäulenaufrichtung unterstützt den Körper ganz ohne manuelle Eingriffe in seiner ursprünglichen Ausrichtung. Chakren harmonisieren sich, der Energiefluss kommt ins Gleichgewicht – oft spürbar als Aufrichtung, Leichtigkeit und innere Ruhe.

## Spirituelle & mediale Begleitung

### Tierkommunikation

In der Tierkommunikation entsteht ein achtsames Seelengespräch, das Botschaften, Bedürfnisse und emotionale Zusammenhänge zwischen dir und deinem Tier sichtbar macht.

### Akasha-Chronik-Reading

Das Akasha-Chronik-Reading öffnet den Zugang zu deiner Seelenebene und gibt Einblick in Lebensmuster, Talente und Fragen, die dich gerade bewegen.

### Mediale Sitzungen

Mediale Sitzungen ermöglichen den Empfang lichtvoller Botschaften aus der geistigen Welt, die Trost, Orientierung und innere Heilung schenken können.

### Tarot & Lenormand

Lenormand- und Tarotlegungen schenken dir neue Perspektiven, indem sie aktuelle Themen spiegeln und dir helfen, an Wendepunkten klar und gestärkt weiterzugehen.

- Anzeige -





## Systemische Behandlung mittels BowTech - Therapie

Mady-Diana Peschke  
Lindfelder Weg 6  
94336 Hunderdorf  
0157/58 28 61 45  
[www.balanceoase-peschke.com](http://www.balanceoase-peschke.com)



Unterstützung bei z.B.:

- Ischias
- Knöchelverstauchung
- Knieproblemen
- Schulterbeschwerden
- Migräne
- Stress und Spannungszuständen
- Rückenschmerzen und vieles mehr

- Anzeige -

## *Frauen* in ihre *Kraft* begleiten – auch beruflich.

### Das erwartet dich:

- ✓ eigenes Business mit Sinn & Perspektive aufbauen
- ✓ freie Zeiteinteilung & persönliche Entwicklung
- ✓ verständliche Finanzbildung - ohne Fachchinesisch
- ✓ Arbeiten mit Menschen & echte Wirkung erzielen

Wenn du spürst, dass da **mehr** in dir steckt  
und du offen bist für neue Wege,  
**lass uns unverbindlich ins Gespräch kommen.**

Gerne stehe ich dir auch bei Fragen rund um Vermögensaufbau und Absicherung zur Seite.



[sandra.lugauer@ergo.de](mailto:sandra.lugauer@ergo.de)



Du hast Fragen oder möchtest dich austauschen?  
Schreib mir oder ruf mich gerne an: 0152 08799324



**ERGO**

- Anzeige -



# Vom Dunkel ins Licht

Noch vor wenigen Jahren unvorstellbar - Birgit Lenczyk als Ausstellerin bei der Frauenmesse. Denn ihr Alltag bestand plötzlich nur noch aus Schmerzen und Laufen war beinahe unmöglich geworden. In unserem Messe Magazin erzählt sie uns ihre unfassbare Geschichte vom Kampf zurück ins Leben und dem Entdecken einer neuer Leidenschaft für Ernährung und Gesundheit.



Ich wurde im Mai 2023 sehr krank. Vorausgegangen sind jahrelanger Stress, immer stark sein und für alle anderen da sein zu müssen.

Eines Morgens wachte ich auf und konnte mich nicht mehr bewegen.

Jeder Versuch, mich zu drehen, löste extreme Schmerzen im unteren Rücken aus, meine Beine versagten. Ich kam ins Krankenhaus, bekam starke Schmerzmittel, MRT und Blutuntersuchungen – ohne klare Diagnose, außer einem leichten Gleitwirbel.

Nach kurzer Zeit wurde ich entlassen, doch ein Jahr voller Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Medikamente folgte. Niemand konnte mir helfen. Gehen, Stehen und Sitzen waren kaum möglich, die Nächte waren von Schmerzen geprägt.

Ich habe immer nur wenige

Stunden geschlafen, hatte Angst vor dem Zubettgehen und weinte oft. Ich konnte mich nicht um meine Kinder kümmern. Mein Leben fand im Liegen statt – hilflos und erschöpft. Dabei war ich immer ein lebensfroher, aktiver Mensch.

Ich steckte in einer Abwärtsspirale aus Schmerzen, Medikamenten und Hilflosigkeit. Also begann ich zu recherchieren und stieß auf

stille Entzündungen, Nährstoffmangel und den Einfluss unserer Ernährung auf einen überlasteten Körper.

Im Juli 2024 stellte ich deshalb meine Ernährung auf vegan und antientzündlich um – ohne Erwartungen, denn ich hatte nichts mehr zu verlieren. Zu diesem Zeitpunkt brauchte ich täglich starke Schmerzmittel, nur um überhaupt aufstehen zu können.

Nach nur sechs Wochen konnte

Ich bin Birgit Lenczyk, 39 Jahre jung, Mama von 3 wundervollen Kindern und die Gründerin von Vital Aurea.

Mein Lebensmotto lautet

“Zurück zur Natur“

und mein Warum dahinter, erzähle ich euch.

## Birgit Lenczyk erzählt ihre Geschichte

ich erste Tabletten absetzen, nach drei Monaten war ich komplett schmerzmittelfrei. Ich begann mich wieder zu bewegen, füllte meine Nährstoffspeicher auf und stärkte mein Mindset.

Heute weiß ich: Nicht nur mein Gleitwirbel, sondern jahrelanger Stress, oxidativer Stress und leere Nährstoffdepots haben mich krank gemacht.

Mein Herzenswunsch, Gesundheit in die Welt zu tragen, wurde immer größer. Ich nutzte meine zweite Chance auf das Leben, um mich weiterzubilden und meine eigenen Supplemente, produziert in Deutschland, auf den Markt zu bringen. Ich wollte so vielen

Menschen wie möglich helfen - und genau aus diesem Wunsch heraus gründete ich im Februar 2025 Vital Aurea, eine Marke die für meine Ansprüche an Qualität steht.

Mittlerweile hat sich mein Alltag sehr verändert.

Ich bin als Ernährungsberaterin und Begleitung tätig, arbeite mit Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Osteopathen und ganzheitliche Therapeuten zusammen. Denn durch die richtige Ernährung und die richtigen Nahrungsergänzungsmittel, die ich während meiner Genesung genommen habe und auch weiterhin nehme, geht es steil bergauf.

Vital Aurea ist meine Passion und meine persönliche Herzensangelegenheit. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie es ist, wenn man sich selber vergisst und nicht auf die Warnsignale des Körpers hört. Besonders wir als Mama, stellen uns immer hinten an.

Aus eigener Erfahrung kann ich euch sagen:

Kümmert euch jetzt präventiv um eure Gesundheit, und nicht später um eure Krankheit.

Die beste Zeit damit anzufangen ist immer JETZT!



Birgit Lenczyk

Tel.: 0160 970 40122

[Birgit@vital-aurea.de](mailto:Birgit@vital-aurea.de)

[www.vital-aurea.de](http://www.vital-aurea.de)

[www.birgit-vitalcoach.de](http://www.birgit-vitalcoach.de)





# Eindrücke der letzten Messe in **Passau** 25.10.25



## **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 Dingolfing, Anmeldeschluss 24.03.2026**

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 €

**Infos und Formulare erhaltet ihr unter [Frauenmesse.magazin@gmx.de](mailto:Frauenmesse.magazin@gmx.de)**

**Wir freuen uns  
auf euch!**







# Frauenmesse

Lifestyle & Business

## WEITERE TERMINE 2026



**Dingolfing**

**03.05.2026 10 bis 17 Uhr**

**Stadthalle Dingolfing**



**Passau**

**18.10.2026 10 bis 17 Uhr**

**XPointhalle Passau**

[www.frauenmesse-lundb.de](http://www.frauenmesse-lundb.de)