

Meine Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, durch den BODY-TO-BRAIN-Ansatz ein erfüllteres und gesünderes Leben zu führen.

Als Business Coachin und BODY-TO-BRAIN-Expertin biete ich Einzelcoachings, Beratungen, Workshops, Seminare und Vorträge an.

Ich arbeite mit Menschen aus Verwaltung, Wissenschaft und Unternehmen, die nach Veränderung suchen, gestresst vom Job sind oder sich und ihrem Team etwas Gutes tun wollen.

Dabei begleite ich sie in ihren herausfordernden Lebenssituationen, unterstütze sie bei der Entscheidungsfindung, bei Stress, der Potenzialentfaltung oder bei der Selbstregulation

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden

Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper, und was wir für unseren Körper tun, wirkt sich auf unsere Psyche aus – das ist BODY-TO-BRAIN. Wenn wir diese Verbindung verstehen und nutzen, können wir lernen, mit herausfordernden Situationen, wie z.B. Entscheidungsfindung, Krankheit oder Trennung besser und nachhaltiger umzugehen.

In meinen Einzelbegleitungen arbeite ich vor allem mit körperlichen Interventionen, um ins Spüren und Erleben zu kommen. Durch diese Arbeit zeigt sich oft sehr schnell:

- Was am besten hilft, um mit stressigen Situationen umzugehen.
- Was sich gut oder schlecht anfühlt.
- Welche Entscheidung getroffen werden soll.
- Wie das volle Potenzial entfaltet werden kann.

Einige Herausforderungen, bei denen es hilfreich sein kann die Verbindung zwischen Körper und Geist bewusst zu nutzen. Hinter jedem Beispiel stehen Klient:innen, denen ich dadurch weiterhelfen konnte:



- **Entscheidungsfindung:** Mit BODY-TO-BRAIN öffnen sich Zugänge zur Weisheit des eigenen Körpers und Geistes, so dass ganzheitlich zufriedenstellende Entscheidungen getroffen werden können.
- **Bluthochdruck:** Durch Selbstregulationstechniken können Blutdruckkrisen – oft auch ohne Medikamente – überwunden werden.
- **Zwangsstörungen:** BODY-TO-BRAIN hilft, Zwänge besser zu kontrollieren und zwanghaftes Verhalten zu überwinden.
- **Atmung und öffentliches Sprechen:** Durch Atemtechniken wird die Selbstregulation verbessert, was zu freierem und sicherem Sprechen führt.
- **Stress:** Chronische Stresssymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Verspannungen, Herz-Kreislaufprobleme und rotierende Gedanken werden effektiv reduziert oder überwunden.

Sehr gerne teile ich auch mein Wissen über BODY-TO-BRAIN mit anderen Menschen. Ich liebe es, darüber zu sprechen, sei es in Impulsvorträgen im Rahmen von internen und externen Veranstaltungen zum Thema Stress oder in Kurzworkshops zur Energetisierung nach der Mittagspause.

Digital Marketing

Über mich

Ich bin Mutter von fünf Kindern und promovierte Biologin. Als BODY-TO-BRAIN-Expertin verbinde ich meine Leidenschaft für Wissenschaft und ganzheitliche Gesundheit. Seit vielen Jahren bin ich als Lehrerin und Yoga-Lehrerin tätig, und meine Erfahrungen in körperorientierter Psychotherapie und TRE (Trauma Release Exercise) haben mein Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen physischem Wohlbefinden und mentaler Gesundheit vertieft. Zusätzlich bin ich in Life Kinetik, Krisenintervention und Coaching ausgebildet. Ich spreche zu Themen wie bewusste Entscheidungsfindung, Potenzialentfaltung/Kreativität, Stressprävention/ Stressbewältigung, Achtsamkeit, Haltung und gesunder, resilienter Lebensführung, gebe Workshops, Seminare und arbeite in der Einzelbegleitung mit Menschen.

Alle Angebote Deutsch/Englisch vor Ort/online

Kontakt:



015566382215



www.tennadahl.de