



Weekly#Mettetalk

Das Interview zur MESSE

Wir stellen jede Woche bis zur Messe am 21. und 22. September, Unternehmen, Vereine und Persönlichkeiten vor, welche auf der Ortenauer Infomesse und Pflegemesse anzutreffen sind.

Diese Woche: 5 Fragen an Vivien Weiss, Unternehmerin aus Ettenheim

1. Was kannst Du uns in wenigen Sätzen über Dich und Dein Unternehmen erzählen?

Mein Name ist Vivien Weiß,
ich bin Mama eines 6-jährigen Jungen, ehemalige Profiathletin und
selbständige Gesundheitsberaterin.

Als Expertin für ganzheitliche Gesundheit und körperorientierte Hypnose
begleite ich Menschen zurück in ihre LebensEnergie.

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch im Kern intuitiv weiß, welche Art
von Ernährung und Bewegung er für seine Gesundheit braucht.

In einer Gesellschaft geprägt von Leistungsdruck und Diätmentalität geht
dieses natürliche Gefühl für sich selbst jedoch leider oft sehr früh verloren.
Unzufriedenheit, Dauerdiäten, emotionales Essen, Burnout und Depressionen
sind häufig die Folge.

Somit habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Säulen der Gesundheit neu
zu lehren und jeden Menschen wieder mit sich selbst zu verbinden.

Intuitiv essen – Gesund bewegen,
Komme zurück in Deine LebensEnergie.

2. Warum bist Du auf der Messe dabei? Welche Motivation steckt dahinter?

Mit erschrecken müssen wir alle feststellen, dass immer mehr Menschen,
jeden Alters, an einem inneren und äußeren Ungleichgewicht leiden.
Das hat zum einen langfristige gesundheitliche Folgen für die Betroffenen,
jedoch ebenso gravierende Auswirkungen auf ganze Familien – auf unsere
Kinder.

Ich möchte noch mehr Menschen dazu bewegen, für ihre eigene Gesundheit in Veränderung zu gehen, um wieder in Balance zu leben.
Auch dürfen sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Erzieher*innen, Lehrer*innen und all die mit Kinderwunsch, über ihre Verantwortung des Vorlebens und Weitergebens bewusst werden.

Eine Zigarette ist kein Entspannungsinstrument.
Die nächste Apfeldiät nicht die Türe zu deinen Träumen.
Ein Schokoriegel beruhigt das Nervensystem nicht.
Ein Hirsekringel ist kein Baby-Beschäftigungstool.
Ein Gummibärchen, kein Ersatz für Trost/Lob.

3. Was dürfen die Gäste der Messe von Dir erwarten?

Auf der Messe möchte ich vor allem Aufklärungsarbeit rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit leisten.
In meinem Workshop am Sonntag gibt es für die Besucher die Möglichkeit, in die Säulen der Gesundheit einzutauchen und Strategien für die Umsetzung im Alltag mitzunehmen.
Ernährung, Bewegung, Atmung, Entspannung und Bewusstsein bilden das sichere Fundament für deine LebensEnergie.

4. Dies ist ja die Ortenauer Infomesse. Was schätzt Du an der Ortenau und was ist Dein Lieblingsplatz in der Ortenau?

Ich kann mich gar nicht so recht entscheiden, die Ortenau hat so viel unterschiedliches zu bieten.
Vielleicht ist es genau das, was ich hier so gerne habe – die Vielfalt!
Egal ob beim Wandern in den Weinbergen, Baden in den Seen und flanieren in den wunderschönen Innenstädten, ich bin hier immer gerne unterwegs.

5. Die Messe hat die Schwerpunkte Gesundheit, Vorsorge, Freizeit und Sport. Was machst Du, für Deine mentale und körperliche Gesundheit und wie wichtig sind Dir „gute“ Freizeitangebote in der Ortenau?

Für meine mentale und körperliche Gesundheit habe ich mich vom Leistungssport entfernt.
Ich lebe heute selbst genauso wie ich es lehre.
Meine Ernährung läuft intuitiv, dem Kraftsport bin ich weiterhin treu. Wann immer es möglich ist habe ich das Surfen für mich entdeckt.
Das zeigt sich direkt in meiner mentalen Gesundheit, lebend in meiner LebensEnergie.
Freizeitangebote in der Ortenau finde ich, vor allem in Zeiten der Digitalisierung, sehr wichtig!
Gemeinsam lachen, bewegen, entspannen. In echter Verbindung sein, das macht das Leben doch aus, oder? :-)