

# Gesund? Natürlich!

Das Magazin von VITORI®

*Für einen  
ganzheitlichen  
gesunden  
Lifestyle!*

## Vitalität erleben

Lebensfreude und  
Energie für ein  
ausgeglichenes  
Dasein!



**BODY LOVE &  
PUSSY YOGA**  
Coco Berlin im Fokus

**DEN MOMENT STÄRKEN &  
ÄNGSTE ÜBERWINDEN**  
Lisa Sundermeyer im Gespräch

**GANZHEITLICHE  
FITNESS**  
Interview mit Marcel Höhne

# INHALT



**03** Inneres Wohlbefinden und Bewegung im Gleichklang

**10** Kristallsteine und VITORI® Kristallmatte: Die Quelle des Lebens in Deinem Zuhause

**04** Mental stark, körperlich fit: Interview mit Marcel Höhne von Kaha

**13** Body Love & Pussy Yoga: Coco Berlin im Gespräch

**18** Holistic Heroes: Dein Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden

**07** Den Moment stärken und Ängste überwinden: Interview mit Lisa Sundermeyer

**16** Eigenliebe, Selbstbewusstsein und Chakra-Bauchtanz: Ayleen Lyschamaya im Interview

**19** Kundenstimmen und Impressum

# HERZLICH WILLKOMMEN

zur dritten Ausgabe von

„Gesund? Natürlich!“ –

Das Magazin von VITORI®

„In der Natur ist alles vorhanden, wir müssen dies nur nutzen.“

Sebastian Krenz, Gründer von VITORI® Health GmbH

„Ich benutze diese Matte und mein Heuschnupfen ist komplett weg. Ich bin völlig überrascht und absolut überzeugt. Auch bei Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sehr hilfreich. Ich kann diese Matte empfehlen.“

Anyra B.

„Patient, ca. 50 Jahre, kam mit Lumboischialgie. Hatte Hüftschiefstand und einige Wirbel waren verschoben. Habe dann die Wirbelsäule korrigiert und ihn auf die Matte gelegt mit dem Programm für Muskeln und Infrarot 55 Grad. Danach war der Schmerz gleich weg und er konnte gerade gehen.“

Katharina aus dem

Therapeuten Telegramkanal

„Habe einen Colitispatienten mit sehr hohen Entzündungswerten. Nach der ersten Behandlung hat sich sein Bauch angefühlt wie vor der Erkrankung und er konnte nachts durchschlafen, ansonsten musste er 3–4 mal nachts auf die Toilette.“

Martina aus dem

Therapeuten Telegramkanal

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns, Dich erneut auf einer inspirierenden Reise durch die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens begrüßen zu dürfen. In dieser Ausgabe tauchen wir noch tiefer ein, um Dir wertvolle Einblicke und Ressourcen für ein gesundes und erfülltes Leben zu bieten.

Entdecke, wie Du durch bewusste Ernährung und holistische Ansätze Dein Wohlbefinden steigern kannst.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe ist die Vorstellung unserer Premium Kristallmatte von VITORI®. Erfahre, wie diese innovative Matte Deine Regeneration auf zellulärer Ebene unterstützt. Tauche ein in die Welt der Entspannung und Gesundheit.

Ein weiteres fesselndes Thema präsentieren wir Dir mit Coco Berlin und ihrem Ansatz des „Pussy Yoga“. Erfahre, wie diese einzigartige Praxis nicht nur zur Fitness, sondern auch zur Gelenkigkeit beiträgt.

Wir laden Dich ein, Dich auf den folgenden Seiten von „Gesund? Natürlich!“ inspirieren zu lassen, und freuen uns, Dich auf Deiner Reise zu begleiten. Bleibe gesund und voller Energie!

Florian Reimers, Geschäftsführer von VITORI® Health GmbH

Mehr über VITORI® erfährst Du hier: [www.vitori.de](http://www.vitori.de)



# MENTAL STARK, KÖRPERLICH FIT



## Interview mit Marcel Höhne von Kaha

**Heute haben wir das Vergnügen, uns mit Marcel Höhne, dem Gründer von Kaha Personal Training, zu treffen. Marcel ist nicht nur ein erfahrener Personal Trainer und Ernährungsberater, sondern auch ein Experte in ganzheitlicher Fitness. Seine Philosophie „Dein Ziel ist mein Weg“ spiegelt sich in maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungskonzepten wider, die darauf abzielen, individuelle Ziele zu erreichen und das Beste aus jedem Klienten herauszuholen.**

**I**m malerischen Kurort Bad Saarow beheimatet, bietet Marcel nicht nur eine einzigartige Umgebung für seine Dienstleistungen, sondern integriert auch regionale Elemente in seine Trainings- und Ernährungsansätze. Der Name Kaha selbst hat eine tiefgreifende kulturelle Verbindung zu den Maoris in Neuseeland, und wir werden erkunden, wie diese inspirierende Kultur in Marcells Philosophie eingewoben wird.

Ein zentraler Aspekt von Kaha Personal Training liegt in individuellen Analysen, die es ermöglichen, maßgeschneiderte Trainings- und Ernährungspläne zu entwickeln. Marcel Höhne betont den persönlichen Austausch mit seinen Kunden, und wir werden erfahren, wie Interessierte Kontakt aufnehmen können, um von seiner Expertise zu profitieren.

Tauchen wir ein in die Welt von Kaha Personal Training und lassen uns von Marcel Höhne persönlich durch seine einzigartige Philosophie führen.

Diese Fragen sollen einen Einblick in Marcells philosophischen Ansatz und die kulturelle Inspiration hinter Kaha geben.

### **Kaha steht für ganzheitliche Fitness. Kannst Du erläutern, wie Du in Deinen 1-zu-1-Sessions oder Online-Beratungen ganzheitliche Ansätze in Bezug auf Training und Ernährung integrierst?**

Wenn Dein Körper ständig unter Druck steht und permanent am Limit arbeitet, droht früher oder später ein Burn-out. In Stresssituationen vermehrt der Körper Cortisol. Der Körper benötigt angemessene Ruhe- und Erholungsphasen. Gleichzeitig ist Bewegung wichtig, jedoch muss diese in gesunder Form erfolgen. Viele Menschen erleben einen Zustand des Ausgebranntseins, der nicht nur physisch, sondern auch mental ist. Sie haben verlernt, auf ihren Körper zu hören. Um das System zu regenerieren, ist es wichtig, Endorphine freizusetzen. Dies gelingt durch Sport und Bewegung. Viele meiner Kunden berichten nach dem Training von einem gesteigerten Wohlbefinden, obwohl sie körperlich aktiv waren.

### **Jeder Mensch ist einzigartig. Wie gestaltest Du individuelle Analysen, um maßgeschneiderte Trainings- und Ernährungspläne zu entwickeln, die den persönlichen Bedürfnissen und Zielen Deiner Kunden entsprechen?**

Jede neue Zusammenarbeit beginnt mit einem ausführlichen Fragebogen, der es mir ermöglicht, die individuellen Bedürfnisse und Ziele meiner Kunden besser zu verstehen. Als Nächstes führe ich eine Bio-Signaturanalyse durch, um weitere Erkenntnisse zu gewinnen. Nachdem ich diese beiden Aspekte ausgewertet habe, bespreche ich die Ergebnisse mit meinen Kunden. Dabei legen wir Prioritäten fest und setzen Ziele. Oftmals spielen auch der Umgang mit Stress und die Ernährungsgewohnheiten eine wichtige Rolle. Personen, die häufig im Stress sind, können nicht nur mit endokrinen Problemen, sondern auch mit vermehrtem Fett in bestimmten Regionen des Körpers konfrontiert sein. So ist Cortisol, das Stresshormon, eng mit Bauchfett verknüpft. Ein hoher Cortisolspiegel begünstigt die erhöhte Ansammlung von Fett insbesondere an Rücken, Hüften und Bauch.

### **Es geht also um viel mehr als nur um Gewichtsabnahme bei Deinem Ansatz?**

Eine einfache Reduktion der Kalorienzufuhr durch eine Reduktionsdiät ist für viele Menschen, die ihren Alltag zwischen Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen jonglieren müssen, keine realistische Option. Vielmehr liegt der Fokus darauf, einen besseren Umgang mit Stress und den damit verbundenen Entzündungen zu erlernen, die durch Stress und ungesunde Ernährung entstehen können. Im Zuge einer Ernährungsumstellung konzentrieren wir uns darauf, ungesunde Gewohnheiten wie den Konsum von Kaffee auf nüchternen Magen oder das Croissant auf dem Weg zur Arbeit zu eliminieren. Dies fördert ein bewusstes Ernährungsverhalten – kurz gesagt, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was meinem Körper guttut und was nicht.

### **Der Name Kaha hat Verbindungen zu den Maoris in Neuseeland. Inwiefern fließen Elemente der maorischen Kultur in Deine Trainingsphilosophie ein?**

Die kulturelle Inspiration aus der Maori-Kultur und Neuseeland hat einen bedeutenden Einfluss auf meine Trainingsphilosophie. Vor etwa 13 Jahren kam ich erstmals

### **Über Kaha: Marcel Höhne – Ernährungscoach und Personal Trainer in Bad Saarow**

Marcel Höhne ist ein lizenziertes Personal Trainer und Ernährungsberater mit einem Fokus auf Ernährung, Leistung und Training. Seit 2006 ist er in diesem Beruf tätig und kann stolz auf eine beeindruckende Karriere zurückblicken. Marcel verfügt über umfangreiche Berufserfahrung sowohl im In- als auch im Ausland.

Er hat sein Bachelorstudium an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit in Berlin absolviert und den Titel „MT – Master Trainer für Fitness, Personal Training, Prävention und Trainingstherapie“ am Dr. Gottlob Institut in Stuttgart erlangt. Darüber hinaus hat er zusätzliche Ausbildungen am Irish Strength Institute und am Australasian College of Nutritional and Environmental Medicine in Neuseeland absolviert.

Dank seines fundierten Wissens und seiner vielseitigen Ausbildung ist Marcel ein kompetenter Experte auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit und Fitness. Basierend auf seinen Erfahrungen hat er ein maßgeschneidertes Trainingskonzept entwickelt, das individuell auf die Bedürfnisse seiner Kunden zugeschnitten ist.

Weitere Informationen über Kaha Performance & Ernährung finden Interessierte auf der Website [www.kaha-personaltraining.de](http://www.kaha-personaltraining.de)





mit dem „Mana“ der Maori in Kontakt, als ich in einem Hostel einem Maori begegnete, der einen nachhaltigen Eindruck auf mich hinterließ. Die Maori sind für ihre enge Verbundenheit zur Natur bekannt, leben gesund und sind körperlich sehr stark. Sie haben ihre kulturelle Identität bewahrt, trotz des Einflusses der westlichen Kultur – bis heute ist Maori die zweite Landessprache Neuseelands. Ihre Stärke und ihre intrinsische Motivation, sich weiterzuentwickeln, sind für mich inspirierend.

Der Name „Kaha“ bedeutet auf Maori Stärke, und mein Ziel ist es, meinen Kunden zu helfen, sowohl mentale als auch physische Stärke für sich selbst wiederzuerlangen. Dieser Prozess ist eine Art Heilung: Jeder Mensch hat Gewohnheiten, die schwer abzustellen sind. Daher ist innere Stärke von entscheidender Bedeutung, denn letztendlich kann Heilung nur gelingen, wenn wir für uns selbst eintreten. Ich vergleiche dies gerne mit der Wartung eines Autos: Wenn mein Auto kaputt ist, bringe ich es zu einem Profi, um es zu reparieren, aber es liegt in meiner Verantwortung, das Auto zu pflegen und im Falle eines Defekts in die Werkstatt zu bringen.

**Wie kam es dazu, dass Du Dich entschieden hast, Dein Trainingscenter in Bad Saarow zu eröffnen, und welche Vorteile siehst Du in dieser Umgebung für Deine Kunden und Dein ganzheitliches Trainingskonzept?**

Ich hätte die Möglichkeit gehabt, mein Trainingscenter irgendwo auf der Welt zu eröffnen. Dennoch entschied ich mich für Bad Saarow, aufgrund seiner lebendigen Gemeinschaft, der umgebenden Natur und der zahlreichen Möglichkeiten für eine gesunde Lebensweise. Die Nähe zum Hof Marienhöhe Bad Saarow sowie zum Scharmützelsee bietet ideale Bedingungen für verschiedene Formen körperlicher Aktivität und für gesunde Ernährung. Die ästhetische Schönheit der Umgebung strahlt eine beruhigende Atmosphäre aus, die förderlich für das Wohlbefinden und ein Bewusstsein für Gesundheit ist. Bad Saarow bietet somit nicht

nur einen Standort, sondern auch eine inspirierende Umgebung, die zu einem ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit einlädt.

**Kontakt und Austausch: Du betonst den Austausch mit Deinen Kunden. Welchen Stellenwert hat der persönliche Austausch bei der Entwicklung maßgeschneiderter Konzepte?**

Personal Training lebt vom persönlichen Austausch. Nur so kann ich meine Kunden emotional und mental abholen. Nur durch eine enge Kommunikation kann ich ihre individuellen Bedürfnisse verstehen und berücksichtigen. Jeder Mensch erlebt mal schlechte Tage oder hat spezifische Anforderungen. Durch regelmäßigen Austausch kann ich meine Kunden unterstützen und sie auf ihrem Weg begleiten. Dabei spielen alltägliche Herausforderungen wie Stress, emotionale Zustände und sogar kleine Erinnerungen an gesunde Gewohnheiten eine Rolle. Diese regelmäßige Interaktion fördert eine Routine und unterstützt sowohl die psychische als auch physische Verbesserung meiner Kunden. Als Coach stehe ich meinen Kunden auch in schwierigen Momenten bei und unterstütze sie auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Durch eine Kombination aus Kommunikation, Zuhören und körperlicher Bewegung können viele Probleme erfolgreich gelöst werden.

**Wie können Interessierte mit Dir in Kontakt treten?**

Interessierte können auf verschiedene Weise Kontakt mit mir aufnehmen. Sie können mich online über meine Website erreichen oder telefonisch kontaktieren. Ich betreue Kunden nicht nur vor Ort in Bad Saarow, sondern auch in anderen deutschen Großstädten sowie in Neuseeland. In der Regel führe ich Gespräche mit meinen Kunden über Video-Calls und erhalte regelmäßige Updates zu ihren Fortschritten, Trainings- und Ernährungsplänen. Für diejenigen, die persönliche Treffen bevorzugen, können wir individuelle Termine für persönliche Gespräche vereinbaren. Die Art und Weise des Coachings hängt dann von den zeitlichen und geografischen Gegebenheiten ab. In einigen Fällen reise ich sogar zu meinen Kunden nach Hause, um sie dort zu betreuen, wo sie sich am wohlsten fühlen.



„Bad Saarow bietet eine inspirierende Umgebung, die zu einem ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit einlädt.“

# DEN MOMENT STÄRKEN

## und Ängste überwinden

**Interview mit Lisa**

**Sundermeyer –**

**Expertin für die**

**Grinberg-Methode**

**und körper-**

**orientierte**

**Psychotherapie**



Gern, vielen Dank für die Einladung. Das Zitat von Mark Twain hat für mich eine besondere Bedeutung, weil es auf eindrucksvolle Weise darauf hinweist, dass unser Geist oft von realen und imaginierten Sorgen gefangen ist. Es symbolisiert die Macht der Vorstellungskraft über unsere Wahrnehmung. In meiner Arbeit als Körpertherapeutin geht es darum, Menschen zu zeigen, wie sie aus diesen belastenden Gedankenspiralen herauskommen können.

**Du bist seit 19 Jahren als Körpertherapeutin tätig und hast eine interessante Perspektive darauf, wie Menschen oft nicht im Moment präsent sind. Wie hängen aus Deiner Sicht Körper und Psyche zusammen?**

Das ist ein Zusammenhang, der sich vielleicht nicht jedem sofort erschließt, aber am Ende ist es gar nicht so kompliziert. Unsere Gedanken und Schlussfolgerungen lösen intensive Körperreaktionen aus. Also, wenn ich eine Befürchtung habe oder eine Annahme, die sich für mich bedrohlich anfühlt, dann reagiert mein Nervensystem so darauf, dass es eine Stressreaktion verursacht. Diese Stressreaktion spüre ich körperlich und sie löst auch Emotionen aus. Und darüber kann man lernen, sich selbst zu regulieren. Und zwar auch wieder in zwei Richtungen. Zum einen, dass man lernt, eine gewisse Distanz zu den eigenen Gedanken zu bekommen und zu merken, wenn man Katastrophengedanken bekommt. Zum anderen, wie man auf diese im Körper reagiert. Dazu gehören zum Beispiel das Luftanhalten oder das Zusammenziehen von verschiedenen körperlichen Bereichen. Es geht darum, zu beobachten, wie man reagiert, und gegenzusteuern, indem man sich wieder mehr entspannt, die Atmung vertieft und sich bewusst macht, dass diese Katastrophengedanken nicht real sind. Und darüber kann man lernen, sich gut zu stabilisieren.

Lähmend, nervenaufreibend, in endlosen Gedankenspiralen oder sogar in Panikattacken.

Angst kann sich auf vielfältige Weise äußern.

Lisa Sundermeyer arbeitet mit körperorientierter Psychotherapie in Prenzlauer Berg, Berlin, und in Klein Leppin in der Prignitz in Brandenburg. Lisa hat sich auf die Arbeit mit Ängsten, Stress, Krisen und Weiterentwicklung spezialisiert, sie nutzt dafür die Grinberg-Methode und EMDR, eine traumatherapeutische Methode. Angst ist ein fester Bestandteil des Lebens, aber wie wir mit ihr umgehen, macht den entscheidenden Unterschied. Lisa Sundermeyer ermöglicht ihren Klienten, Ängste zu verstehen und aufzulösen. Durch ihre ganzheitliche Herangehensweise, die den Körper als Zugang zu den eigenen Ressourcen sieht, erleben Menschen eine Wiederbelebung ihrer Lebendigkeit und Freiheit.

**Vielen Dank, dass Du Dir die Zeit für dieses Gespräch nimmst. Lass uns direkt mit einem inspirierenden Zitat beginnen: „Mir sind in meinem Leben viele schlimme Sachen passiert, von denen einige wirklich geschehen sind.“ Dieses Zitat von Mark Twain ziehst Du heran, um zu illustrieren, wie man stärker in die Realität aus seinen Sorgen kommen kann. Wie bist Du auf dieses Zitat gestoßen und warum hat es für Dich eine besondere Bedeutung?**





Diese Erkenntnis ist im Laufe meiner langjährigen Arbeit gereift. Ich habe festgestellt, dass viele Menschen, während sie physisch anwesend sind, mit ihren Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft verweilen. Diese mentale Absenz kann zu Stress, Ängsten und anderen Herausforderungen führen. Im Hier und Jetzt zu sein, ermöglicht es, den Körper als Anker zu nutzen, um sich auf die Realität zu fokussieren und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen.

**Du hast die Analogie eines Kinofilms verwendet, um zu beschreiben, wie unsere Vorstellungskraft oft intensiver ist als die Realität. Kannst Du uns erklären, wie unser Körper auf diese imaginären Sorgen reagiert und warum es wichtig ist, von der Imagination wegzukommen?**

Absolut. Unser Körper kann nicht zwischen der Realität und unserer Vorstellungskraft unterscheiden. Wenn wir uns schlimme Szenarien vorstellen oder uns mit Problemen beschäftigen, reagiert unser Körper, als ob diese Situationen tatsächlich stattfinden würden. Als die Pandemie begann, stand ich vor der Katastrophenvorstellung,

meinen Beruf zeitweilig nicht mehr ausüben zu können, da er körperliche Berührung beinhaltet. Ich wusste nicht, was in Zukunft passiert, wie lange diese Ungewissheit andauern wird und ob ich weiter meine Klienten unterstützen und meinen Lebensunterhalt verdienen könnte. Ich erinnere mich, dass ich hier durch meinen Garten in Brandenburg gewandert bin und in meinem Körper, in mir selbst den Anker im Hier und Jetzt finden konnte, indem ich tief durchgeatmet und wahrgenommen habe, dass gerade jetzt im Hier und Jetzt alles gut ist. Ich habe die blühenden Obstbäume gesehen, die Vögel gehört und mich in der Natur verortet – und gespürt, dass in diesem Moment noch keine Gefahr besteht, sondern nur in einer von mir imaginierten Zukunft. Ich lebe und ich atme. Was ich sagen möchte, ist: Es ist wichtig, von der Imagination wegzukommen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, um den Körper zu beruhigen.

**Du betonst die Rolle des Körpers als Anker in der Realität. Wie können Menschen dies in der Praxis umsetzen, um in belastenden Momenten zurück zu sich selbst zu kommen?**

Ja, wenn wir merken, dass unsere Gedanken abschweifen und uns Stress bereiten, können wir bewusst auf unseren Körper achten. Eine

vertiefte Atmung zusammen mit einem körperlichen Loslassen ist ein einfacher Weg, um die Verbindung zum Körper wiederherzustellen. Durch die Fokussierung auf Sinneswahrnehmungen wie Hören, Sehen und Spüren kann man seine Aufmerksamkeit vom Gedankenkarussell wegleiten. Das ist eine effektive Methode, um in stressigen Situationen wieder zu sich selbst zu finden.

**Du sprichst auch über die Bedeutung, sich regelmäßig ins Hier und Jetzt zurückzubewegen. Wie kann diese Praxis dazu beitragen, unangenehme innere Zustände zu überwinden?**

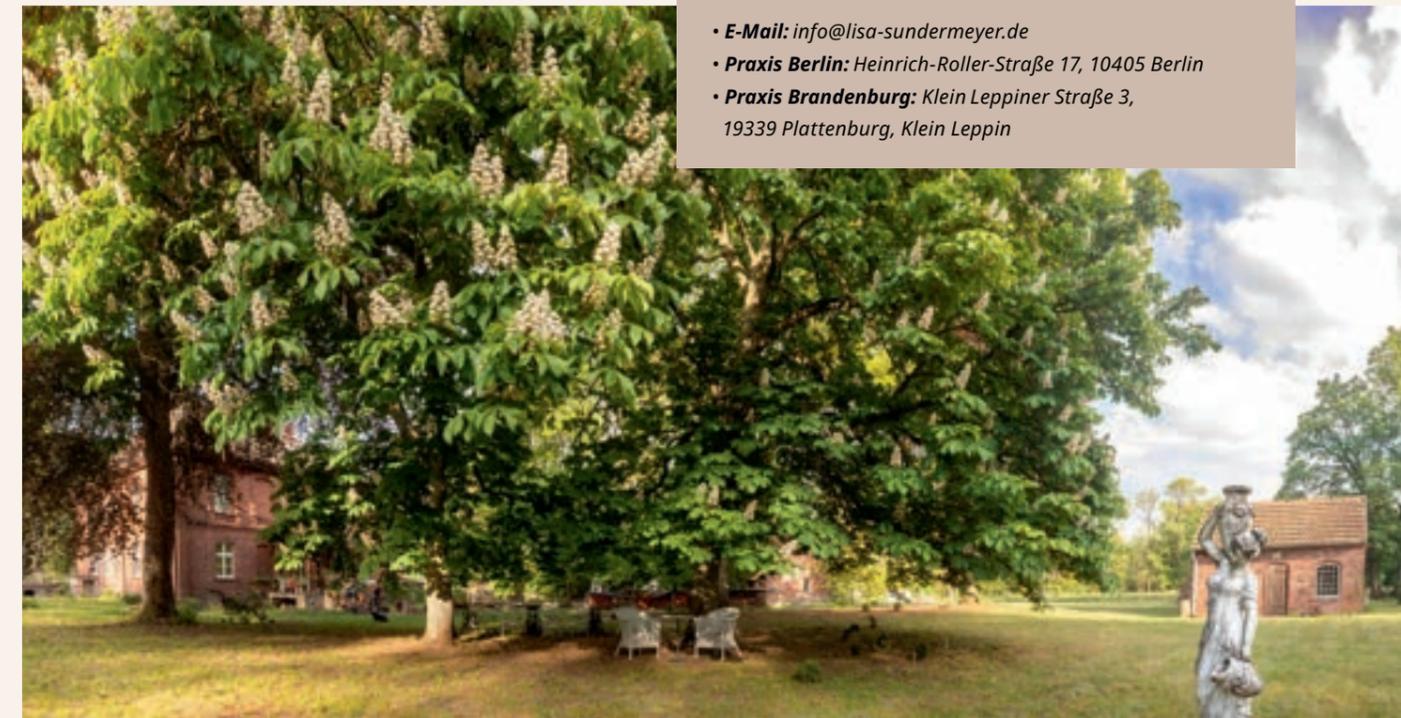
Das ist wie Training für den Geist. Je öfter man sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentriert, desto leichter wird es, in belastenden Momenten stabil und ruhig zu bleiben. Diese Praxis stärkt nicht nur die Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Stressoren, sondern bringt auch ein tieferes Verständnis für den eigenen inneren Zustand.

**Kannst Du unseren Lesern abschließend verraten, wie sie mehr über Deine Ansätze erfahren können, um sich aus Ängsten und Sorgenspiralen zu befreien?**

Natürlich. Interessierte können sich in meinen Newsletter eintragen, in dem ich verschiedene Werkzeuge und Ansätze teile, um sich aus Ängsten und Sorgenspiralen zu befreien. Der Newsletter bietet eine kontinuierliche Unterstützung für alle, die mehr über meine Arbeit und Wege zu mehr Wohlbefinden erfahren möchten.

**Vielen Dank für diese aufschlussreichen Einblicke in Deine Arbeit und Herangehensweise. Wir schätzen Deine Zeit und freuen uns darauf, mehr von Dir zu erfahren.**

Ich danke Ihnen für das interessante Gespräch. Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.



### Die Grinberg-Methode

Lisa Sundermeyer nutzt die Grinberg-Methode, eine körperorientierte Methode, die Beschreibung, Reflexion, Berührung und Körperwahrnehmung integriert. Dadurch können Menschen lernen, den Körper als Schlüssel zu ihren Fähigkeiten zu nutzen, vergessene Träume zu entdecken und Belastendes zu verarbeiten.

### EMDR-Therapie

Zusätzlich bietet Frau Sundermeyer die Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing(EMDR)-Therapie an. Dies ist eine sehr gut erforschte Methode, um traumatisierende Erfahrungen nachhaltig zu verarbeiten.

### Selbstvertrauen stärken

Ihr Ziel ist es, Menschen zu mehr Lebensfreude, Stabilität und Lebendigkeit zu führen. Über die Arbeit mit Kindheitsprägungen, der Distanzierung von negativen Selbstüberzeugungen und einer entspannenden, öffnenden und lösenden Körpererfahrung gelingt das Befreien aus destruktiven Selbstbildern zu einem erwachsenen, selbstbewussten Sein.

### Therapie-Termin buchen

Lisa Sundermeyer bietet die Möglichkeit, Therapie-Termine online zu buchen, um den ersten Schritt zu einem Leben in mehr Wohlbefinden, Kraft und Willensstärke zu machen.

### Kontakt

Lisa Sundermeyer, qualifizierte Praktikerin der Grinberg-Methode & Heilpraktikerin für Psychotherapie, ist Mitglied im Berufsverband Vfp. Sie freut sich darauf, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

• **E-Mail:** [info@lisa-sundermeyer.de](mailto:info@lisa-sundermeyer.de)

• **Praxis Berlin:** Heinrich-Roller-Straße 17, 10405 Berlin

• **Praxis Brandenburg:** Klein Leppiner Straße 3, 19339 Plattenburg, Klein Leppin

# KRISTALLSTEINE UND VITORI® KRISTALLMATTE

*Die Quelle des Lebens  
in Deinem  
Zuhause*



*Insbesondere während der Wintermonate sind viele Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert. Energiemangel stellt den Alltag vor zusätzliche Probleme, sei es durch eine Erkältung oder weitere Belastungen. Schlafprobleme betreffen etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland und wer wünscht sich nicht mehr Energie und Wohlbefinden?*

**W**elche Annehmlichkeit wäre es, Energie und Wohlbefinden komfortabel zu Hause zu tanken, ohne Nebenwirkungen und Risiken? Die erfreuliche Mitteilung lautet: Das ist möglich! Unser persönlicher Geheimtipp dafür ist die VITORI® Kristallmatte – eine revolutionäre Quelle des Lebens, die eine Synergie aus traditionell erprobter und zukunftsweisender Technologie vereint.

In der Schwingung der Kristallsteine und dem Fluss der Infrarotwärme offenbart sich auf der VITORI® Kristallmatte die Essenz ganzheitlicher Gesundheit. Mit jedem Tag verfolgen wir die Intention, die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu fördern.

#### **WAS IST EINE KRISTALLMATTE UND WIE FUNKTIONIERT SIE GENAU?**

Die VITORI® Kristallmatte bietet eine revolutionäre Quelle des Lebens, die traditionelles Wissen mit moderner Technologie verbindet. Die 190 cm x 80 cm große Matte vereint Biophotonen-Lichttherapie, Infrarot-Tiefenwärme, pulsierende Magnetfeldtherapie, Negative Ionen und die harmonisierende Schumann-Resonanz. Kristalle wie Jaspis, Achat, Turmalin, Lapislazuli und Amethyst verstärken die positive Energie.

Du kannst die VITORI® Kristallmatte mehrmals täglich, wöchentlich oder einfach nach Bedarf verwenden. Egal ob Sommer oder Winter, morgens, nachmittags oder abends vor dem Einschlafen. Durch die Tiefenwärme, die Negativen Ionen und die Biophotonen wird die wohltuende Wirkung sanft in Deinem Körper entfaltet. In den Wäldern, am Meer oder in den Bergen tummeln sich Negative Ionen in besonders hoher Zahl. Barfuß in dieser vitalen Umgebung unterwegs zu sein, empfiehlt sich. Die VITORI® Kristallmatte bringt diese wohltuenden Ionen zu Dir und fördert so erholsamen Schlaf, steigert die Konzentration und verbessert die allgemeine Luftqualität.



# BODY LOVE & Pussy Yoga

Coco Berlin im Gespräch über ihren Weg zur Beckenbodenexpertin, die Bedeutung des Beckenbodens für Frauen und ihre einzigartige Methode



## DIE PREMIUM KRISTALLMATTE INTEGRIERT FOLGENDE WELLNESS-ELEMENTE:

### 1. Infrarot-Tiefenwärme:

Stelle Dir vor, die regenerativen Kräfte der Sonne könnten direkt in Deinem Zuhause erlebt werden. Die Infrarot-Tiefenwärme der VITORI® Kristallmatte ist darauf ausgerichtet, die Entspannung des gesamten Körpers zu fördern. Diese Form der Wärmequelle basiert auf den Prinzipien der Infrarotspektroskopie, einem wissenschaftlichen Ansatz, bei dem Infrarotstrahlen auf molekularer Ebene mit Proteinen interagieren. Der wohltuende Wärmeeffekt kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen.

### 2. Magnetfeld-Therapie:

Tauche ein in die Welt der pulsierenden Magnetfelder, die die Entspannung unterstützen. Die Magnetfeldtherapie ist eine Form der instrumentellen physikalischen Therapie, die elektromagnetische Felder verwendet, um möglicherweise positive Auswirkungen auf den Körper zu erzielen.

### 3. Biophotonen-Lichttherapie:

Die Behandlung mit Biophotonen hat sich als äußerst spannende Methode erwiesen. Durch die gezielte Anregung natürlicher Lichtquanten in den Zellen ermöglicht diese, so der deutsche Biophysiker Fritz-Albert Popp, eine reibungslose Zellkommunikation.

### 4. Negative Ionen:

Erlebe die Frische von Negativen Ionen, die die Luftqualität verbessern und einen positiven Einfluss auf Deinen Gemütszustand haben. Die Negativ-Ionen-Therapie ist ein wirkungsvolles Verfahren, das gezielt darauf ausgerichtet ist, positive Effekte zu erzielen.

### 5. Schumann-Resonanz:

Spüre die harmonisierende Wirkung der Schumann-Resonanz, die Dich zurück zur Ur-Frequenz der Erde führt. Die Schumann-Resonanz-Therapie ist eine faszinierende Methode, die auf den natürlichen elektromagnetischen Schwingungen der Erde basiert. Die Schumann-Resonanz, benannt nach dem Physiker Winfried Otto Schumann, stellt eine spezifische Frequenz dar, die in der Erdatmosphäre entsteht. Diese Resonanz liegt im Bereich von 7,83 Hertz und wird als „Erdresonanz“ oder „Gehirn der Erde“ bezeichnet.

### WO ZU BEKOMMEN?

Entdecke die Magie von VITORI® auf der offiziellen Website [www.vitori.de](http://www.vitori.de). Egal ob für Privathaushalte, Heilpraktiker, Arztpraxen oder Physiotherapie – die Matte ist einfach anzuwenden und überzeugt durch Vielseitigkeit.



### SO WIRKT DIE KRISTALLMATTE:

Die synergistische Wirkung der Kristalle und Therapieformen fördert Entspannung, verbessert die Schlafqualität und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die Kristalle erzeugen spezifische energetische Schwingungen, die den Energiefluss im Körper harmonisieren und Blockaden auflösen können. Beispiele für Anwendungen der VITORI® Kristallmatte finden sich in Wellness-Zentren, physiotherapeutischen Praxen oder auch im häuslichen Umfeld.

### Erzähl uns doch kurz einmal Deinen Werdegang, wie Du auf den Beckenboden aufmerksam geworden bist?

Tanz und Architektur waren, seit ich denken kann, meine zwei großen Leidenschaften. Während ich voller Elan Architektur studiert habe, ist gleichzeitig meine Tanzkarriere abgehoben. Ich habe meine eigenen Oriental-Tanzshows entwickelt und damit Anfang der 2000er den Nerv der Zeit getroffen. Ich habe Shows für Brands wie L'Oréal, BMW und Hilton gemacht und bin in Stadien und TV-Shows aufgetreten. Nach dem Diplom in Architektur habe ich mich aufgrund des Erfolgs

und meiner Faszination für das, was beim Tanzen zwischen Körper, Geist und Seele geschieht, ganz für den Tanz entschieden. Ich war besessen davon, die beste Tänzerin zu werden, die ich werden konnte. Dabei habe ich ägyptische Bauchtänzerinnen für mich entdeckt. Sie haben mich mit ihrer starken weiblichen Präsenz unglaublich in ihren Bann gezogen. So eine Show könnte eine ergreifende, spirituelle Erfahrung sein. Ich habe ihre Shows studiert und bei ihnen Unterricht genommen, doch leider konnten sie mir nicht erklären, was genau ihr Geheimnis war.



Ich bin dann zwischen den Welten hin- und hergedandelt, habe alles ausprobiert, in meinen Tanz integriert, an meinen Tanzschüler:innen getestet und so nach und nach meine Methode entwickelt.

### Warum ist der Beckenboden für Frauen so wichtig?

Der Beckenboden bildet das Zentrum unseres Bewegungsapparates. Alle wichtigen Faszien und Muskeln sind direkt oder indirekt mit ihm verbunden, von den Fingerspitzen bis in die Zehenspitzen. Wenn wir mit unserem Zentrum verbunden sind, sind wir in unserer Power, alle unsere Bewegungen sind kraftvoll und geschmeidig. Ein fitter und elastischer Beckenboden sorgt für eine bessere Haltung, die Wirbelsäule richtet sich auf, das macht direkt selbstbewusster.



Jetzt 5 % sparen mit dem Code **GesundNatürlich5**



Yoga und chinesische Medizin verorten im Beckenboden unser wichtigstes Kraftzentrum. Wir fühlen uns durch seine Balance und Aktivierung sicher und stark. Außerdem ist der Beckenboden essenziell für eine erfüllte Sexualität und ekstatische Orgasmen. Mit einem bewussten und trainierten Beckenboden können wir uns beim Sex das holen, was wir brauchen, und uns dabei völlig fallen lassen. Gleichzeitig belebt ein gutes Beckenbodentraining auch die Nerven im Beckenbereich, sodass von dort bei Sex mehr sinnliche Empfindungen ins Gehirn geleitet werden können. Dass guter Sex uns Frauen selbstbewusster und glücklicher macht, haben bereits viele Studien belegt.

Der Beckenboden ist zudem auch der untere Abschluss unseres Bauchraumes, er hält so die Organe an Ort und Stelle.

### DREI SPANNENDE FAKTEN ZU PUSSY YOGA

#### 1. Kernstärkung:

Yoga für den Unterleib stärkt Bauchmuskeln und den Beckenboden für verbesserte Stabilität.

#### 2. Verdauungsförderung:

Spezifische Positionen verbessern die Verdauung durch erhöhten Blutfluss und sanfte Organmassage.

#### 3. Rückenschmerzlinderung:

Ein starker Unterleib unterstützt die Wirbelsäule, lindert Rückenschmerzen und verbessert die Haltung.



#### Über COCO BERLIN:

Coco Berlin ist eine zertifizierte Beckenboden-Expertin, Bewegungstherapeutin und Autorin des Erfolgs-Titels „Pussy Yoga“. Sie ist die Begründerin der Methode Pelvic Floor Integration™, des Sensuous Dance Workout™ und des Essence of Bellydance™-Programms.

Mit ihren erfolgreichen Kursen hat Coco bereits über sieben Millionen Frauen weltweit bewegt. Ihre einzigartigen Methoden werden mittlerweile in 26 Ländern unterrichtet. Im April 2023 erschien ihr neues Buch „Body Love: Dein Körper ist der Schlüssel zur Selbstliebe“.

Lust auf Pussy Yoga bekommen?



Dann spielt er natürlich auch bei der Schwangerschaft eine große Rolle. Das Baby hat während der Schwangerschaft bereits mit seinem gesamten Gewicht draufgedrückt. Wenn es dann bei der Geburt mit seinem Kopf durch den oft untrainierten und verspannten Beckenboden geht, wird dieser sehr in Mitleidenschaft gezogen. Leider sind viele Rückbildungskurse nicht gut, sodass die Frauen meist mit Problemen zurückbleiben. Aber je fitter und je verbundener die Frau schon vorher mit dem Beckenboden war, desto angenehmer war die Schwangerschaft, die Geburt und desto reibungsloser ging auch die Rückbildung.

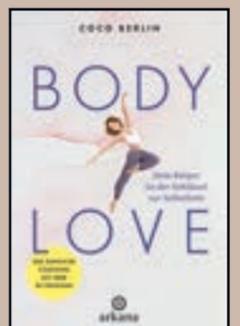
#### Was rätst Du Frauen, die sich unwohl fühlen?

Denen rate ich natürlich dazu, Pussy Yoga, das Sensuous Dance Workout oder Essence of Bellydance zu machen und sich so Schritt für Schritt mit ihrem Körper anzufreunden. Selbstliebe kann man nicht intellektuell herstellen, indem man sich im Spiegel beäugt und versucht, positiv zu denken. Der einfachste Weg ist durch die Erfahrung im Körper selbst. Intellektuell kann man ja aufzählen, was man an sich schön findet. Aber da ist man immer noch im Beobachtungsmodus. Wir müssen wirklich aus unserem Kopf raus und in den Körper hinein. Auch sehr fitte Frauen haben oft kein gutes Körpergefühl, vor allem im Becken sind sie taub. Wenn wir anfangen, diese tauben Stellen zu bewegen und zu lockern, erwecken wir oft verborgene Aspekte unserer selbst zum Leben, die uns durch unsere Erziehung oder negative Erfahrungen in unserem Leben abhandengekommen sind. Das ist unheimlich, befreiend und empowernd.

**Bei Stress verkrampft sich auch der Beckenboden. Vielen ist das vermutlich auch gar nicht bewusst. Hast Du eine Erklärung, warum der Beckenboden bei Frauen so wenig im Fokus steht?**

Der Hauptgrund ist wirklich die Unbeweglichkeit und das Sitzen auf den Stühlen, wo der Bereich ab der Taille irgendwie „abstirbt“ und nicht mehr präsent ist.

Ein weiterer Grund ist, dass wir uns viel zu wenig, meist nur sehr einseitig bewegen. Und ein ganz wichtiger Grund liegt in unserer Kulturgeschichte. Unsere Kirche und Gesellschaft hat Sexualität lange Zeit verdammt. Themen wie Sexualität und Sinnlichkeit, aber auch Selbstliebe sind bis heute noch ziemlich tabu. Jetzt sind wir dabei, alles wiederzuentdecken, wissenschaftlich zu prüfen und mit anderen Frauen zu teilen.



#### Gewinnt das neue Buch von Coco Berlin

Gewinne Coco Berlins neues Buch „Body Love: Dein Körper ist der Schlüssel zur Selbstliebe“. Teilnahme auf Instagram: Folge @coco.berlin, like den letzten Beitrag und verlinke eine Freundin. Zusätzlich @vitori\_official folgen und dort ebenso teilnehmen. Viel Erfolg!

Erfahre mehr auf ihrer offiziellen Website: [coco-berlin.com](http://coco-berlin.com)

# EIGENLIEBE, SELBSTBEWUSSTSEIN und Chakra-Bauchtanz

**„Liebe geht durch den Magen“, so heißt es.**

**Nehmen wir stattdessen „Liebe geht durch den gesamten Bauch bzw. Körper“ und beziehen die Liebesenergie als solche mit ein, sind wir bei Chakra-Bauchtanz.**

**Aufrecht und selbstbewusst wird die eigene Lebensfreude getanzt. So fasst**

**Ayleen Lyschamaya ihren Chakra-**

**Bauchtanz in wenigen Worten zusammen.**



## **Würdest Du Dich unseren LeserInnen einmal kurz vorstellen?**

Mein spirituelles Feld, in dem ich tätig bin, ist so umfassend, dass ich mich einfach als Profi in Bezug auf Energien und Bewusstsein bezeichnen möchte. Ein Inhalt davon ist Chakra-Bauchtanz, der mir speziell am Herzen liegt, weil er alleine durch Freude so wichtige Eigenschaften wie Selbstliebe und Selbstbewusstsein fördern kann.

## **Wie bist Du dahin gekommen, wo Du heute bist?**

Ich bin jetzt 57 Jahre alt und der Bauchtanz hat mich schon mein ganzes Leben lang begleitet. In dem Alter, in dem andere kleine Mädchen als Prinzessin zum Fasching gingen, erfüllte ich mir meinen Wunsch, mich mit dem umgenähten Nachthemd meiner Mutter als Bauchtänzerin zu verkleiden. Später, als vom deutschen Sportbund ausgebildete Tanz- und Gymnastik-Übungsleiterin, belegte ich viele

Jahre lang im Breitensport der Hamburger Universität Bauchtanzkurse, weitere Kurse in Bauchtanzstudios und besuchte Workshops bei namhaften Bauchtanzlehrerinnen und -lehrern.

In Berlin dann habe ich von meinem spirituellen Hintergrund her zunächst Chakra-Bauchtanz entwickelt und den Liebesenergiefluss persönlich unterrichtet. Einige Jahre später bezog ich zusätzlich das Bewusstsein mit ein. Dazu bin ich aus meiner Erfahrung mit jahrelangem intensiven Karatetraining heraus zu Bauchtanz als Bewegungsmeditation übergegangen.

## **Wie hängen Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Chakra-Bauchtanz zusammen?**

Die Selbstliebe beruht auf der Liebesenergie, die durch die Chakren fließt. Chakren sind feinstoffliche Energiezentren des Körpers. Es sind lauter sich drehende Wirbel aus Energie, die den Körper mit Lebensenergie versorgen. Die Isolationsbewegungen beim Bauchtanz, das heißt Kopf, Oberkörper und Unterkörper werden unabhängig voneinander getanzt, regen den Energiefluss in den 7 Hauptchakren an.

Hinzu kommt die aufrechte, offene, selbstbewusste Körperhaltung des Bauchtanzes und ein durch den Bauchtanz verbessertes, positives Körpergefühl. Die Körperhaltung und das Körpergefühl wirken auf das Bewusstsein und stärken ebenfalls das Selbstbewusstsein.

## **Wie unterscheiden sich Bauchtanz als Bewegungsmeditation, Chakra-Bauchtanz und normaler Bauchtanz voneinander?**

Normaler Bauchtanz macht Freude, trainiert den Körper und beinhaltet positive Wirkungen für die Chakren und das Bewusstsein als Nebeneffekt. Die positiven Wirkungen ergeben sich alleine aufgrund der Körperhaltung und der Tanzbewegungen, ohne gezielt eingesetzt zu werden.

Beim Chakra-Bauchtanz werden die Chakren gezielt durch entsprechende Bauchtanzbewegungen und, zusätzlich zur Bauchtanz-Musik, spezielle Chakren-Musik angesprochen. Es wird sich innerlich mit den inhaltlichen Themen der Chakren beschäftigt und auf die Energien und Gefühle geachtet. Das Ziel ist, zart, liebevoll und subtil behutsam die Lebensqualität zu erhöhen. Chakra-Bauchtanz und Bauchtanz als Bewegungsmeditation ergänzen sich gegenseitig.

## **Die 7 Hauptchakren**

Die 7 Hauptchakren befinden sich entlang der Wirbelsäule und sind inhaltlich bestimmten Themen zugeordnet: Wurzelchakra – Urvertrauen, Sakralchakra – Gefühle, Solarplexuschakra – Selbstbewusstsein, Herzchakra – Liebe, Halschakra – Selbstausdruck, Stirnchakra (Drittes Auge) – übersinnliche Wahrnehmung, Kronenchakra – reines Sein. Dementsprechend aktivieren beispielsweise all die vielfältigen Bauchtanzbewegungen, die den Oberkörper gegen den Unterkörper verschieben, das Solarplexuschakra. Das heißt, energetisch wird das Selbstbewusstsein durch den verstärkten Energiefluss gefördert.



## **Über Ayleen Lyschamaya:**

Ayleen Lyschamaya, spirituelle Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, präsentiert eine beeindruckende berufliche Laufbahn. Als Mitglied im Verband unabhängiger Heilpraktiker e. V. kombiniert sie ihre Expertise mit Erfahrungen in Tanz, Gymnastik, Meditation und verschiedenen spirituellen Traditionen. Ihre Schöpfungen, darunter die persönlichkeitsstrukturorientierte Ganzheitliche Psychotherapie(AL) (AL = nach Ayleen Lyschamaya) und die Schuldgefühle-löschen-Liebesleben-Verfahrensweise®, zeugen von einem tiefen Verständnis für persönliche Transformation. Als Begründerin der Am-Ziel-Erleuchtung® setzt sie sich leidenschaftlich für universelle Liebe und eine liebevolle Erde ein.

Ayleen bietet kostenlose Onlinekurse in Bauchtanz als Bewegungsmeditation an, um allen Menschen die spirituelle Chance und Freude am Tanz weiterzugeben. Insofern kann sich jeder erst einmal völlig unbeobachtet selbst ausprobieren. Ihre Kurse beginnen ganz von vorne, sodass keine Vorkenntnisse oder Fitness nötig ist. Es reicht die Freude am Tanz, um sofort loslegen zu können. Let's go:



Beim Bauchtanz als Bewegungsmeditation geht es um die Bewusstseinsinhalte, insbesondere um die psychische innere Familie(AL). Diese dient der Unterscheidung zur Systemischen Therapie nach Richard Schwartz, der von einer Vielfalt innerer Anteile ausgeht. Sie dient auch der Abgrenzung zur rein energetischen Wahrnehmung innerer Familienmitglieder. Tatsächlich sind die inneren Familienmitglieder nicht nur beliebige innere Anteile, sondern machen die Psyche des vollständigen transzendenten Bewusstseins aus. Die innere Familie(AL) zusammen mit Karmischem und dem Körper ist das Ego. Ist das Ego durch Liebesfluss mit der Seele verbunden und ins universelle Ganze eingebettet, ist das die Erfahrung des vollständigen neuen Bewusstseins. In diese Richtung möchte Bauchtanz als Bewegungsmeditation anleiten.

# HOLISTIC HEROES

## Dein Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden



**D**ie schwindende Nährstoffdichte in unserer Nahrung und die fortwährenden Belastungen durch Umweltfaktoren sind bereits vielen von uns bekannt. Aus diesem Grund empfehlen die meisten deutschen Ärzte eine sinnvolle Ergänzung unserer Ernährung. Es ist kein Geheimnis, dass

### Funktion:

Die Produkte von Holistic Heroes vereinen traditionelles Naturwissen mit moderner Wissenschaft, um höchste Reinheit und Bioverfügbarkeit zu gewährleisten. Diese effektive Verbindung schafft eine transformative Erfahrung für Körper, Geist und Seele. Die Produkte sind auf ganzheitliche Pflege ausgerichtet und bieten eine harmonische Synergie für ein ausgewogenes und erfülltes Leben.

ein erfülltes Leben auf den Grundpfeilern Grundgesundheit, Lebensqualität und Regeneration aufbaut. Holistic Heroes hat drei Helden erschaffen, die genau hier ansetzen, um Dir Dein volles Potenzial zurückzugeben. Mit dieser ganzheitlichen Lösung meistern wir unsere individuellen Herausforderungen heldenhaft einfach.

### Bezugsquelle:

Entdecke die Magie der Natur auf [www.holistic-heroes.de](http://www.holistic-heroes.de). Die einfache Bestellabwicklung ermöglicht es jedem, diese hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel in den eigenen Lebensstil zu integrieren.

Erwecke Dein Potenzial mit Holistic Heroes – die Quelle für ganzheitliches Wohlbefinden.

### PRODUKTE:

**1. Super Essential – Grundgesundheit:**  
Unterstützt Grundgesundheit, Vitalität und Widerstandsfähigkeit durch sorgfältig ausgewählte Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

**2. Super Amino – Lebensqualität:**  
Eine harmonische Melodie hochwertiger Aminosäuren kann die Muskelregeneration fördern, den Stoffwechsel ankurbeln und Erschöpfung reduzieren.

**3. Deep Sleep – Regeneration:**  
Mit Ashwagandha, Melatonin und Acerola kann diese Formel tiefen, erholsamen Schlaf und die körperliche und mentale Regeneration fördern.

„Ich nutze die Matte seit ein paar Monaten, so gut wie immer mit meinen Katzen. Sie kommen sofort, wenn ich die Matte ausbreite, und sind nicht wegzubekommen. Entspannung pur. Immunsystem und Allergien deutlich besser. Ich möchte nicht mehr ohne sie sein. Liege täglich eine halbe Stunde drauf. Ein wirklich tolles Produkt.“

Hudry W.

„Ich liege beinahe täglich darauf ... die Matte holt mich innerhalb kürzester Zeit runter ... und was mich besonders freut: Meine jahrelangen HWS-Beschwerden sind so gut wie weg und ich kann den Kopf wieder in alle Richtungen drehen ... das hat jahrelange Fango- und Physiotherapie leider nicht hinbekommen, die Kristallmatte allerdings schon nach wenigen Monaten.“

Katrin S.

„Ich hatte anfangs über eine Infrarotheizung/-kabine nachgedacht und bin froh, dass ich jetzt die angenehme Wärme überall genießen kann! Einfach traumhaft, die Therapiematte, die ganze Familie freut sich über unsere Wellness-Matte und sie ist viel günstiger als eine Kabine und viel platzsparender!“

Eva M.

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

VITORI® Health GmbH  
Augenseestraße 19  
07381 Pößneck  
E-Mail: [kontakt@vitori.de](mailto:kontakt@vitori.de)  
Tel.: 03647 / 528 96 - 88

#### Geschäftsführung:

Florian Reimers

#### Verlag:

(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)  
Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Tel.: 040 / 413 09 - 60

Public Relations Berlin  
Kurfürstendamm 28  
10719 Berlin

Public Relations Hamburg  
Rothenbaumchaussee 5  
20148 Hamburg

#### Chefredaktion:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Carsten Borgmeier (V.i.S.d.P.)

#### Redaktion:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Meral Yilmaz

#### Layout:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Michaela Schnöink (Art-Direktorin),  
Marinus Dietz

#### Lektorat:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Jan Zumholz, Jette Frantz, Marlon Giefer

#### Druck:

Lehmann Offsetdruck und Verlag GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

#### Bilder:

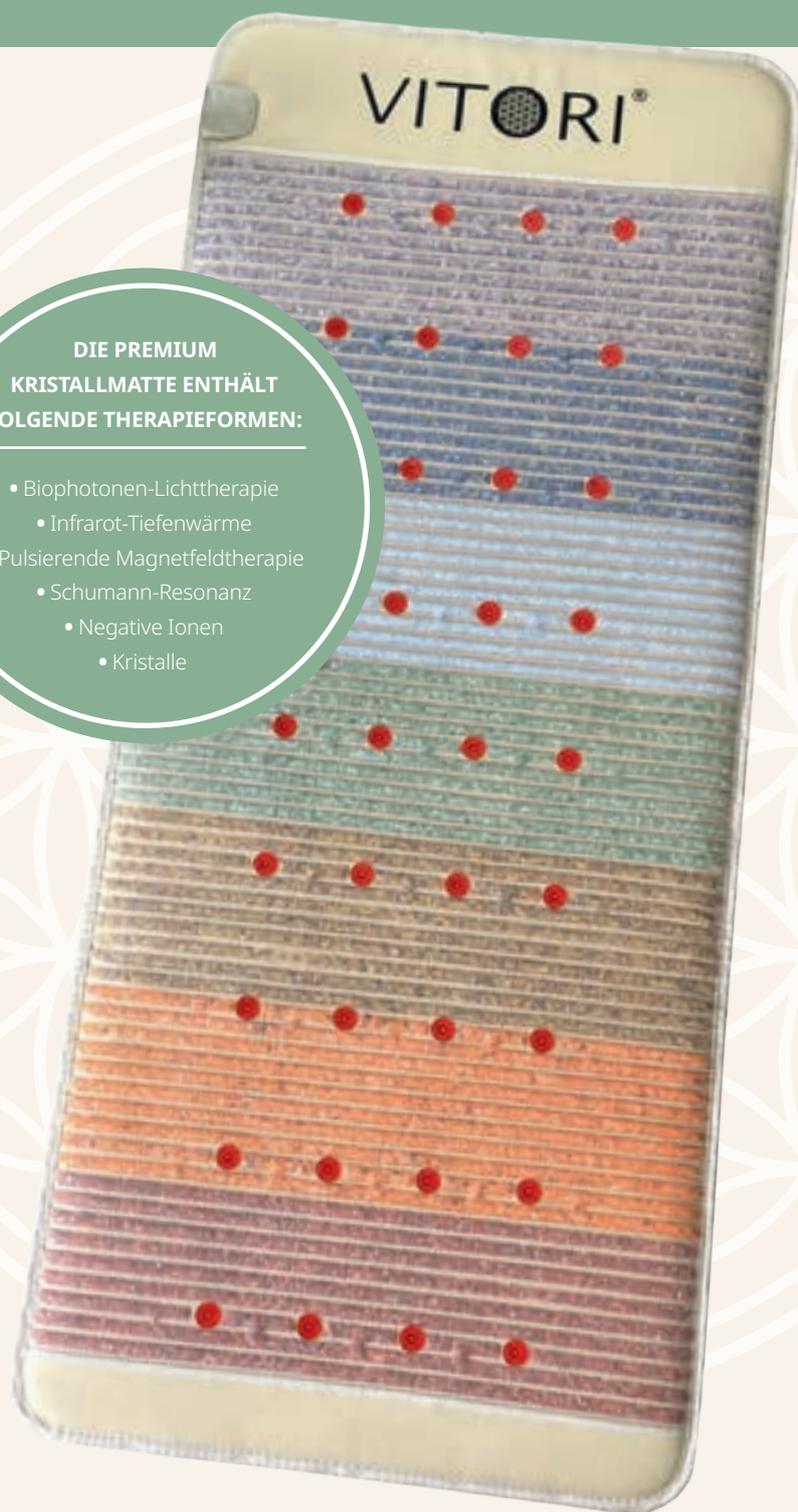
VITORI®, Alex Baker; Viktoriia,  
[creativemariolorek – stock.adobe.com](http://creativemariolorek-stock.adobe.com)

# DIE PREMIUM KRISTALLMATTE VON VITORI® – DAS ORIGINAL

*Die VITORI® Premium Kristallmatte ist ein Allrounder, der einzigartige Therapieformen miteinander vereint und individuell anwendbar ist. Ein innovatives Produkt nach dem Vorbild der Natur. Lies mehr darüber im Heft!*

## DIE PREMIUM KRISTALLMATTE ENTHÄLT FOLGENDE THERAPIEFORMEN:

- Biophotonen-Lichttherapie
- Infrarot-Tiefenwärme
- Pulsierende Magnetfeldtherapie
- Schumann-Resonanz
- Negative Ionen
- Kristalle



### **Claudia M. aus München:**

*„Die VITORI® Premium Kristallmatte hat mein Leben verändert! Die einzigartige Kombination aus Biophotonen-Lichttherapie, Infrarot-Tiefenwärme und pulsierender Magnetfeldtherapie verschafft mir nicht nur tiefe Entspannung, sondern auch eine spürbare Steigerung meiner Energie. Nach einem stressigen Tag genieße ich es, mich auf die Matte zu legen und die wohltuenden Effekte zu spüren. Die Kristalle und die Schumann-Resonanz verstärken das Gefühl von Ausgeglichenheit. Ich kann die Premium Kristallmatte jedem empfehlen, der nach einer ganzheitlichen und individuellen Therapie sucht.“*

### **Thomas K. aus Hamburg:**

*„Als skeptischer Mensch war ich zunächst unsicher, ob die VITORI® Premium Kristallmatte wirklich das halten kann, was sie verspricht. Doch nach nur wenigen Anwendungen bin ich begeistert! Die Kombination der verschiedenen Therapieformen auf einer Matte ist genial. Ich merke eine deutliche Verbesserung meiner Schlafqualität und eine spürbare Reduzierung von Verspannungen. Besonders die Negativen Ionen tragen dazu bei, dass ich mich insgesamt vitaler und frischer fühle. Ein großes Lob an die Entwickler dieser innovativen Matte!“*

### **Julia S. aus Berlin:**

*„Die VITORI® Premium Kristallmatte ist für mich zum täglichen Begleiter geworden. Als vielbeschäftigte Geschäftsfrau schätze ich die Flexibilität, die mir diese Matte bietet. Egal, ob ich sie als Wärmequelle nach dem Sport nutze oder mich einfach darauf entspanne – die vielfältigen Therapieformen passen sich meinen Bedürfnissen an. Die Kristalle auf der Matte erzeugen eine angenehme Atmosphäre, und die Schumann-Resonanz trägt zur inneren Ruhe bei. Diese Matte ist nicht nur ein Wellness-Produkt, sondern für mich ein unverzichtbarer Teil meines ganzheitlichen Wohlbefindens.“*