

# GUGGEMOS

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN

**VORWORT**  
WIR LADEN SIE EIN

**WELLNESS POST EXTRA**

**UNSER PROGRAMM**  
WAS SIE ERWARTET

**GUGGEMOS**  
**& LAUBENHÜTTE**  
SAUNEN GANZ INDIVIDUELL

**NEU•NEU•NEU**  
INFRAROTKABINEN-MODELLE

**GESUND & STARK**

**UNSERE AUSSTELLER**  
VIELE TOLLE ANGEBOTE

Sa. 25. & So. 26.10.2025

**WELLNESS**

**FORUM**



# Entspannung VORTRÄGE Gesundheit FITNESS



## Wir laden Euch herzlich ein...

Liebe Wellness-Freunde, liebe Wohlfühler,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und doch nehmen wir sie im Alltag oft als selbstverständlich hin.

Dabei zeigt sich immer wieder: Eine bewusste Lebensweise ist die Grundlage für ein langes, glückliches und erfülltes Leben. Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn wir uns ausgewogen ernähren, in Bewegung bleiben und Momente der Entspannung zulassen, schaffen wir das Fundament für Energie, innere Stärke und Lebensfreude. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit geraten diese Bereiche jedoch leicht aus dem Gleichgewicht. Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel können sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken.

Deshalb ist das Wellness-Forum für uns eine echte Herzensangelegenheit. Wir möchten mit unseren Ausstellern und Vorträgen Impulse geben, die daran erinnern: Gesundheit ist nichts Selbstverständliches – sie ist das Wertvollste, das wir haben. Auch wenn wir nicht alles in der Hand haben, können wir selbst einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, um gesund und glücklich alt zu werden.

Umso mehr freut es uns, dass wir nun schon zum zweiten Mal unser Wellness-Forum in unserer Ausstellung veranstalten dürfen. Es ist nicht nur eine Messe, sondern ein Ort der Inspiration, der Begegnung und des Austauschs.

In diesem Jahr erwarten euch besondere Highlights

- Michael Nuss, zertifizierter Wim-Hof-Instructor, begeistert am Sonntag mit einem Vortrag zum Eisbaden.
- Silke Dorn, Nichte des Erfinders der Dorn-Methode, zeigt die Zusammenhänge zwischen Wirbeln und Krankheiten – und wie wir uns selbst unterstützen können.
- Silvia Kinne, Mindset-Coach und Buchautorin, inspiriert in ihren Vorträgen zu den Themen Selfcare und Mindset.

Auch unsere Aussteller haben sich vieles für euch überlegt

- Carolin Hofmann von der Marien-Apotheke bietet Vitamin-D-Tests und Blutdruckmessungen an.
- Andrea Michel bringt ihre Körperanalysewaage mit und erklärt die Ergebnisse direkt vor Ort.
- Der Vertriebsleiter von Laubenhütte erstellt live einen 3D-Plan für eure persönliche Wellnessoase (Terminvereinbarung empfohlen).

Fürs leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt, außerdem gibt es ein attraktives Gewinnspiel mit vielen tollen Preisen.

Auf den folgenden Seiten geben wir einen Überblick über das gesamte Programm und stellen euch unsere Aussteller vor. Wir freuen uns schon riesig auf euren Besuch, die spannenden Vorträge und die inspirierenden Gespräche.

**Dieses Forum ist mehr als eine Ausstellung – es ist eine Einladung, uns selbst etwas Gutes zu tun und die Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen.**

Wir freuen uns auf Euch!

Bettina & Arthur Guggemos

 **Proven Expert**  
It's All About Trust

 **DEUTIM®**

  
★★★★★

**KOMM  
VORBEI!**

# VERANSTALTUNGS- PROGRAMM



## SAMSTAG 25.10.25

11:00 - 11:30	Face Taping – Straffe Haut & Stressabbau Gabriele Seitz-Opitz
11:30 - 12:00	Selfcare ist gelebter Selbstwert Silvia Kinne
12:00 - 12:45	Gesundheit mit Leichtigkeit – wie ätherische Öle Wohlbefinden fördern Thomas Watzl
12:45 - 13:30	Kollagen – Mehr als nur ein Schönheits- elixier Petra Karthan
13:30 - 15:00	Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken- & Gelenk- beschwerden (Dorn-Breuss) Silke Dorn
15:00 - 15:30	Yoga leicht gemacht – Entspannt durch den Alltag Ingrid Schmidlein
15:30 - 16:00	Wellness beginnt mit deinem Selbstbild Silvia Kinne
16:00 - 16:30	Entspannungshypnose Gabriele Seitz-Opitz
16:30 - 17:00	Yoga im Büro – Verspannungen ade Ingrid Schmidlein

## SONNTAG 26.10.25

10:00 - 10:45	Zipperlein ade – gesund alt werden Petra Karthan
10:45 - 11:15	Selfcare ist gelebter Selbstwert Silvia Kinne
11:15 - 11:45	Yoga leicht gemacht - Pausen im Alltag Ingrid Schmidlein
11:45 - 12:15	Entspannungshypnose Gabriele Seitz-Opitz
12:15 - 12:45	Wellness beginnt mit deinem Selbstbild Silvia Kinne
12:45 - 14:15	Zusammenhänge von Krankheiten & Wirbeln Silke Dorn
14:15 - 15:30	Gesund. stark und glücklich durch die Kraft der Kälte Michael Nuss (Wim-Hof Instructor)
15:30 - 16:15	Ätherische Öle in der Sauna Thomas Watzl
16:15 - 16:45	Face Taping – Straffe Haut & Stressabbau Gabriele Seitz-Opitz

**GROSSES  
GEWINNSPIEL  
MIT TOLLEN GEWINNEN**

z. B. Dorn-Breuss Behandlung,  
Körperanalyse mit  
EMS Probetraining,  
Zirbenkissen und  
viele mehr!

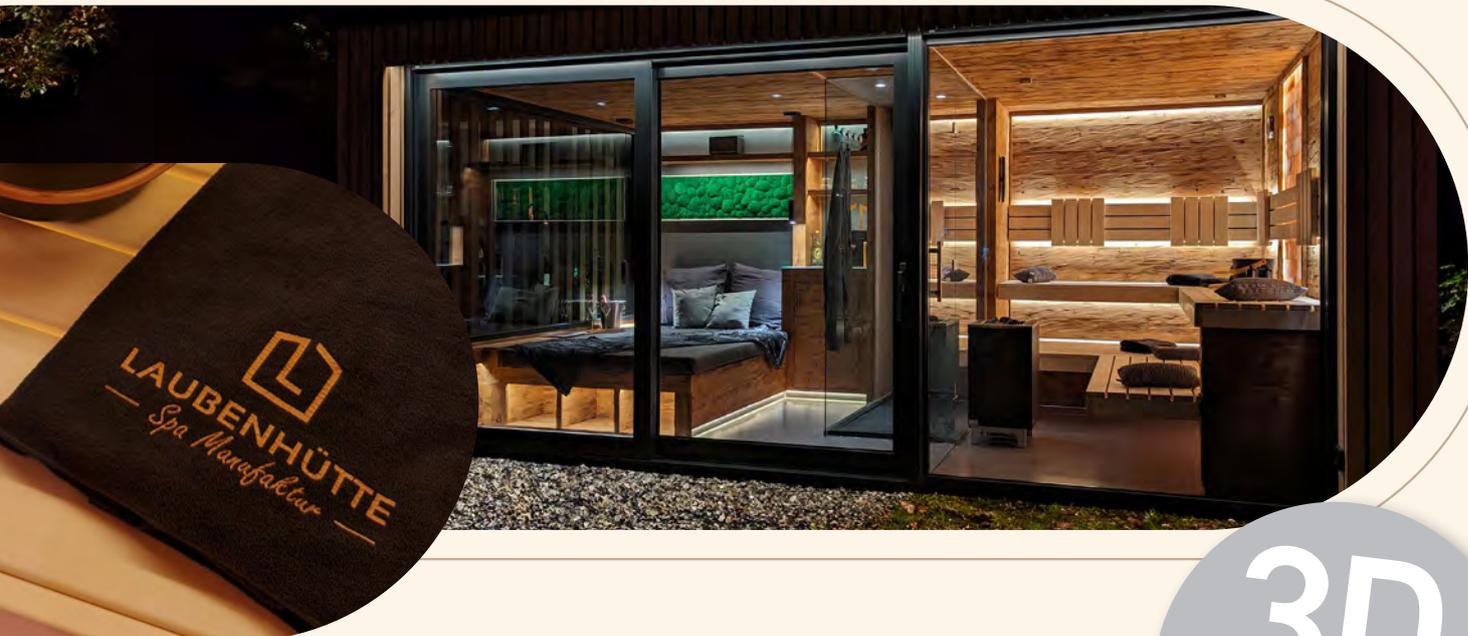
**3D  
PLANUNG  
LAUBENHÜTTE**

**zahlreiche  
TOLLE  
MESSE-  
RABATTE**

**FÜR IHR  
LEIBLICHES  
WOHL  
IST GESORGT**

**KÖRPER-  
ANALYSEWAAGE  
& VITAMIN D  
TEST  
an beiden Tagen  
am Sonntag**

**NEUE  
INFRAROT-  
KABINEN  
TESTEN**



**3D**  
**PLANUNG**  
**LAUBENHÜTTE**  
an beiden Tagen

# Laubenhütte

– exklusive Außensaunen aus der Spa Manufaktur

Die Laubenhütte – Spa Manufaktur GmbH steht für Saunen, die weit mehr sind als nur Orte der Entspannung. Das Bremer Unternehmen verbindet maßgeschneiderte Anfertigungen mit handwerklicher Präzision und stilvoller Architektur. Ihre Philosophie "jeder Mensch ist einzigartig" und genauso individuell soll auch seine Sauna sein. Unsere Wurzeln, ebenso wie die von Laubenhütte, liegen in der traditionellen Holzverarbeitung. Das spürt man in jedem Detail.

**Guggemos & Laubenhütte** – eine starke Partnerschaft. Seit Mitte 2023 sind wir stolzer offizieller Partner der Laubenhütte – Spa Manufaktur GmbH. Diese Zusammenarbeit vereint höchste Handwerkskunst mit regionaler Beratungskompetenz. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, die exklusiven Außensaunen von Laubenhüt-

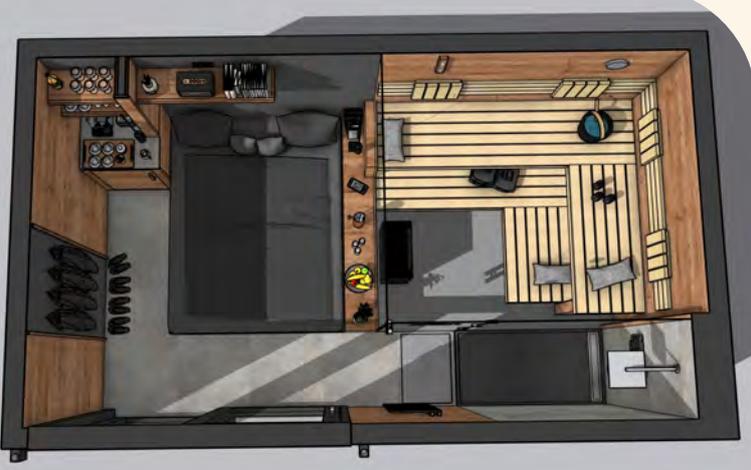
te live zu erleben und ausgiebig zu testen – ein echtes Plus, um Qualität, Design und das besondere Saunaklima selbst zu spüren.

**Beratungstermin mit 3D-Planung**  
Um Ihre persönliche Sauna optimal planen zu können, bieten wir Ihnen eine individuelle 3D-Planung an. Bringen Sie dazu bitte aussagekräftige Bilder Ihres Gartens/Standorts oder die gewünschten Maße mit – so können wir Ihre Traumsauna perfekt einpassen.

**Ein besonderes Highlight**  
An beiden Tagen ist Verkaufsleiter Marcel Karstens von der Firma Laubenhütte persönlich vor Ort, um die Beratung und 3D-Planung durchzuführen.

**Vereinbaren Sie noch heute Ihren Beratungstermin, für Sa. 25. oder So. 26.10.2025**

Hier gehts zum Termin!





### Die Vorzüge des Saunierens

Saunieren bedeutet weit mehr als nur Schwitzen. Es ist eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

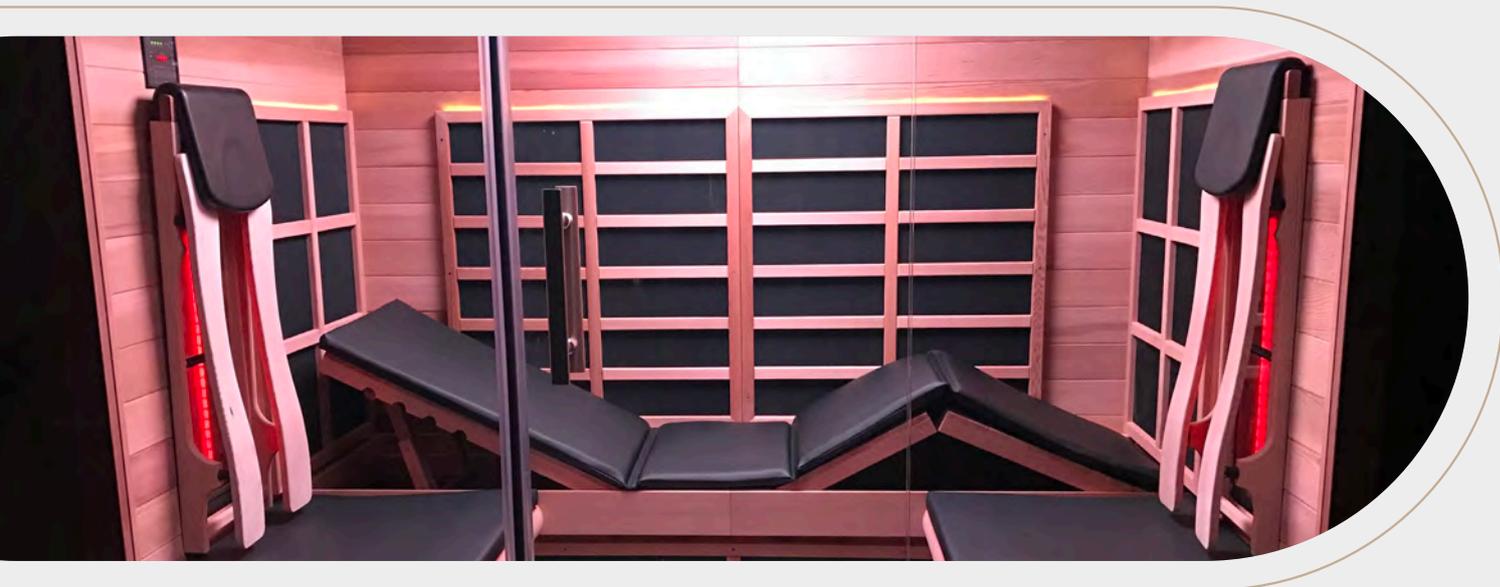
Die Wärme stärkt das Immunsystem, entspannt die Muskulatur nach körperlicher Anstrengung, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Gleichzeitig sorgt sie für innere Ruhe und ein Gefühl der Ausgeglichenheit. So wird jede Saunasitzung zu einem Ritual, das Gesundheit und Wohlbefinden gleichermaßen unterstützt.

### Ihr Vorteil bei uns

Sie erleben die Vielfalt der Saunen live in unserer Ausstellung und erhalten eine persönliche Beratung, damit aus Ihrer Idee eine Sauna wird, die perfekt zu Ihnen passt.





# Wohlfühlen mit Infrarot

## Entspannung für Körper & Geist

Das Verweilen in einer Infrarot-Wärmekabine ist wie ein kleiner Urlaub vom Alltag. Schon bei angenehm milden Temperaturen von 40–50 °C entspannt der Körper, ohne dass es anstrengend wird.

Anders als in der Sauna steht hier nicht das Schwitzen im Vordergrund, sondern das sanfte Wohlfühlen.

Ob Senioren, Kinder oder Sportler – eine Infrarotkabine passt zu allen, die etwas für ihre Vitalität und Gesundheit tun möchten. Wärme ist schließlich eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit.

In unseren Kabinen kommen hochwertige ABC-Vollspektrumstrahler zum Einsatz, die tief in den Körper eindringen. Dies unterstützt den Kreislauf, regt das Immunsystem an und sorgt für neue Energie.

Die sanfte Infrarotwärme wird von vielen Menschen als wohltuend empfunden – ob nach dem Sport, bei Verspannungen oder einfach zum Entspannen.

### Vorteile auf einen Blick

- Sanfte Entspannung von Muskeln und Gelenken
- Stärkung des Immunsystems durch gezielte Wärmestrahlung
- Wohlfühlen ohne Belastung  
– auch für Kinder & Senioren
- Perfekt nach dem Sport zur Regeneration



**MODELLE**  
bereits ab  
**3500<sup>EUR</sup>**  
**BRUTTO**  
erhältlich

**NEUE  
INFRAROT-  
KABINEN  
TESTEN**



## Unsere neuen Infrarotkabinen in der Ausstellung

Wir freuen uns, Ihnen gleich fünf neue Infrarotkabinen in unserer Ausstellung präsentieren zu können.

Jede davon bietet ihre besonderen Highlights z. B.

- Kabine mit verstellbarer Liege, für komfortables Relaxen im Liegen.
- 3–4 Personen Infrarotkabine, ideal für Paare, Familien oder gemeinsames Wohlfühlen.
- Salt-Air-Powerbox
- 2 Infrarotstrahler mit höhenverstellbarer Rückenlehne

Das Besondere – Energieeffizienz & Sofortstart

### 1. Energieeffiziente Drei-Zonen-Steuerung

Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, deshalb lassen sich die Heizelemente individuell regeln. Sie können einzelne Zonen stärker oder schwächer einstellen oder sogar ganz abschalten. Praktisch und energiesparend, vor allem wenn man alleine in einer Mehrpersonenkabine sitzt.

### 2. Vollspektrumstrahler ohne Vorheizzeit

Einfach einschalten und sofort loslegen – kein Warten nötig. Dank modernster Regeltechnik bleiben die Kabinen immer angenehm warm, während sich die Leistung automatisch auf das optimale Niveau anpasst.

## Weitere Vorteile

- Alle Modelle sind mit 230 V zu betreiben – einfach anschließen und genießen
- LED-Beleuchtung für stimmungsvolle Atmosphäre
- Ergonomische Sitze und integriertes Audio-System
- Wahlweise in Hemlock oder Red Zeder erhältlich
- Geprüfte Sicherheit: Zertifiziert durch TÜV Rheinland und SGS Institut Fresenius

Unsere neuen Infrarotkabinen bringen Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung direkt zu Ihnen nach Hause. Schauen Sie vorbei – testen Sie die neuen Modelle aus und finden Sie Ihre ganz persönliche Lieblingskabine!





© Stefanie Zehender

# Kalt. Klar. Kraftvoll.

– Wim Hof – Die Kraft von Atem, Kälte und Mindset

Wim Hof, bekannt als „The Iceman“, hält zahlreiche Weltrekorde für extreme Kälteleistungen und wurde vielfach wissenschaftlich untersucht.

Seine Methode (WHM) basiert auf drei Säulen: Atemtechnik, Kältetraining und Mindset. Sie ist weniger Extremsport als vielmehr ein Weg, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

## Mehr zu Wim Hof

Wim Hof wurde durch extreme Leistungen weltberühmt, etwa barfuß in Shorts auf den Kilimandscharo zu steigen oder 80 Meter unter Eis zu tauchen. Doch hinter der öffentlichen Person steckt das tiefe Anliegen, Menschen in ihre Kraft zu bringen.

Nicht durch komplizierte Techniken, sondern durch etwas, das wir alle besitzen – unseren Atem, unsere mentale Ausrichtung und die Fähigkeit, mit Kälte zu arbeiten.

## DIE DREI SÄULEN DER METHODE

### 1. Atemtechnik

Tiefe, bewusste Atemmuster erhöhen den Sauerstoffgehalt im Blut, beruhigen das Nervensystem und fördern Fokus sowie Immunsystem.

### 2. Kältetraining

Kälte ist kein Feind, sondern ein Lehrer. Regelmäßige Kälte stärkt Abwehrkräfte und mentale Widerstandskraft. Der Körper lernt, sich schnell an neue Reize anzupassen.

### 3. Mindset

Innere Haltung und das Setzen klarer Intentionen sind entscheidend, um sowohl im Eisbad als auch im Alltag stark zu bleiben.

### Der Trainer – Michael Nuss

WHM-Trainer Michael Nuss, direkt von Wim Hof ausgebildet, hat die Methode nicht nur erlernt, sondern selbst tief erfahren. Nach schwierigen Jahren fand er damit zurück zu Gesundheit und Lebensfreude. Heute lebt er in den Allgäuer Bergen und vermittelt die Methode mit Herz, Klarheit und Präsenz. Seine Workshops schaffen einen geschützten Raum für Transformation – durch die Verbindung von Atem, Körper und Natur.

## SONNTAG 26.10.25

14:15 - 15:30 Gesund, stark und glücklich durch die Kraft der Kälte



**EISBADEN ALLGÄU**  
**SPÜRE DEINE LEBENSKRAFT**



# Die Dorn-Methode

## Sanfte Wirbel- und Gelenkkorrektur

– Hilfe zur Selbsthilfe

Dieter Dorn (1938–2011) war ein Landwirt aus dem Allgäu und der Begründer der bekannten Dorn-Methode. Aus eigener Erfahrung mit Rückenbeschwerden entwickelte er in den 1970er-Jahren eine sanfte Technik zur Korrektur von Wirbel- und Gelenkfehlstellungen. Mit einfachen, geführten Bewegungen und ohne ruckartige Manipulationen half er unzähligen Menschen. Seine Methode verbreitete sich rasch und wird heute weltweit von Therapeuten angewendet. Dieter Dorn bleibt als bodenständiger Pionier in Erinnerung, der mit seiner natürlichen Herangehensweise Millionen Menschen neue Beweglichkeit und Lebensqualität schenkte.

Rückenschmerzen und Gelenkprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. Die Dorn-Methode ist ein ganzheitliches Verfahren, das mit sanften Handimpulsen und geführten Bewegungen Blockaden löst und Schmerzen lindert. Grundlage ist die Überprüfung der Beinlänge, da Unterschiede oft Wirbel- oder Gelenkfehlstellungen verursachen.

Durch gezielte Bewegungen werden betroffene Wirbel oder Gelenke in ihre natürliche Position zurückgeführt. Ergänzend lernen Patienten einfache Selbsthilfeübungen, die für nachhaltige Besserung sorgen. Die Methode ist sanft, risikoarm und für Menschen jeden Alters geeignet – besonders bei Rücken-, Hüft- und Schulterproblemen, aber auch bei Kopfschmerzen und funktionellen Beschwerden des Bewegungsapparates.



DORNBEWEGUNG

Die Dorn-Methode ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, Blockaden zu lösen, die Statik des Körpers zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Sie vereint Therapie und aktive Mitarbeit des Patienten – ein Weg, der nicht nur den Rücken stärkt, sondern das gesamte Wohlbefinden fördert.

**Silke Dorn-Olbrich – Expertin für die Dorn-Methode**  
Silke Dorn-Olbrich, Nichte von Dieter Dorn und Vorsitzende der Dornbewegung, ist eng mit der von ihm entwickelten Methode verbunden – sie stammt aus der Familie des Begründers und führt dessen ganzheitliches Wissen mit Leidenschaft weiter.

Seit über 30 Jahren arbeitet sie sehr erfolgreich als Therapeutin und Dozentin und hat sich darauf spezialisiert, Menschen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden sanft und nachhaltig zu begleiten.

## SAMSTAG 25.10.25

13:30 - 15:00 Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken- & Gelenkbeschwerden (Dorn-Breuss)

Rücken- und Gelenkprobleme kennt fast jeder!  
Wie ist es dazu gekommen?  
Wie kann ich mir selbst helfen?  
Was kann ich vorbeugend machen?  
Gemeinsames üben einfacher Handgriffe.

## SONNTAG 26.10.25

12:45 - 14:15 Zusammenhänge von Krankheiten & Wirbeln  
zum Beispiel: Sodbrennen, Migräne, Darm oder auch Kinderwunsch uvm.



**Silvia Kinne**  
Mindset Coach  
& Business Coach  
Autorin

Selfcare ist gelebter Selbstwert  
SA. 11:30 - 12:00  
SO. 10:45 - 11:15

Wellness beginnt mit  
deinem Selbstbild  
SA. 15:30 - 16:00  
SO. 12:15 - 12:45

**MINDSET IST EVERYTHING –  
Wie dein Denken dein Leben prägt.**

Alles, was wir in unser Leben ziehen – Erfolg oder Misserfolg, Gesundheit oder Erschöpfung, hat seinen Ursprung in unserem Mindset. Es prägt, wie wir über uns selbst denken, wie wir mit unserem Körper umgehen und ob wir uns Ruhe, Freude und Selbstfürsorge erlauben. Wer seinen Wert erkennt, sorgt gut für sich – aus Liebe, nicht aus Zwang. Ein starkes Mindset ist deshalb die Grundlage für Gesundheit, Erfolg und erfüllte Beziehungen.

Genau hier setzt Silvia Kinne an, die wir auf unserem Wellness-Forum begrüßen dürfen.

Als Coach begleitet sie Unternehmen und Praxen in Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung und inspiriert Menschen, bewusste Entscheidungen für ihr Wohlbefinden zu treffen.

In ihren Impulsvorträgen zeigt sie, wie wichtig Selfcare im Alltag ist und wie es uns stärkt, echte Verbindung zu leben. Mit ihrer Expertise und Kreativität – auch als Autorin des Buches „Seelchen Mina“ – schenkt sie neue Perspektiven und wertvolle Impulse für Balance, Selbstfürsorge und ein liebevolles Mindset.



**Andrea Michel**  
Fitnesstrainerin und  
Ernährungsberaterin  
Ambition Fitness &  
Gesundheitstraining

**SPEZIAL-  
MESSEANGEBOT**  
20% Rabatt  
auf einen 5er-Block  
EMS-Training

**Ambition Fitness- und Gesundheitstraining**

Ich bin Andrea Michel aus Dinkelscherben und betreibe das Fitness- und Gesundheitstraining-Studio Ambition. Bei mir gibt es Gruppenkurse, EMS-Training und klassisches Personaltraining – für jedes Fitnessziel das passende Programm.

Auf der Messe präsentiere ich meine Körperanalyse-Waage und biete eine kostenlose Analyse vor Ort an.

So erfahren Sie genau, wie Ihr Körper zusammengesetzt ist – von Fett und Muskeln bis hin zu Wasser und Proteinen. Denn Gewicht ist nicht alles – es kommt auf die gesamte Zusammensetzung an.

Ich freue mich darauf, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihr Training optimal gestalten können!

**Kurz und effektiv – EMS-Training**

Individuell abgestimmtes Training, zeitoptimiert mit spürbarem Erfolg – Motivation pur.

Sehr gute Ergebnisse bei der Linderung von Rückenschmerzen, Reduktion von Körperfett, Straffung von Problemzonen, Verbesserung des allgem. Wohlbefindens, Stärkung des Beckenbodens, Steigerung der Leistung im Alltag, Muskelzuwachs und Kraftaufbau.

**Wir informieren Sie umfassend über unsere Angebote.**



**Ingrid Schmidlein**  
Yoga & Retreats  
From busy to balanced

**EXKLUSIVER  
MESSERABATT  
AUF UNSERE RETREATS**  
Kommen Sie vorbei, lassen Sie  
uns persönlich sprechen und  
sichern Sie sich einen Platz  
für Ihre ganz  
persönliche Auszeit!

*Scanne die QR-Codes  
für alle Infos!*

**Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele -  
Soul Yoga & Happy New You Retreats**

Ich bin Ingrid Schmidlein und begleite Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Ich biete Yoga-Stunden vor Ort, sowie Auszeiten auf Retreats an, in denen Sie Körper und Geist wieder in Einklang bringen können.

**Happy New You  
Yoga und Mindset  
Women Retreat**

27.03.2026 - 29.03.2026



**Find Your Balance  
Yoga Retreat auf Sizilien**

16.05.2026 - 23.05.2026



Meine Schwerpunkte sind Hatha Yoga, Yin Yoga und Kundalini Yoga. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben – bei mir finden Sie einen ruhigen Raum, um Ihre Praxis zu vertiefen, bewusst zu atmen und sich mit sich selbst zu verbinden.

Kommen Sie mit auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und achtsamen Momenten, die Sie in Ihrer inneren Mitte ankommen lassen.



**Bernd Grünwald**  
Schreinermeister seit 2003  
ausgebildeter Schlafberater  
Firmengründer und Inhaber

**SPEZIAL-  
MESSEANGEBOT**  
beim Kauf eines  
**RELAX Schlafsystems**  
schenken wir Ihnen den  
Aufpreis für die Zirben-  
Ausführung  
Aktion gilt vom  
20.-31.10.2025

*Für noch mehr  
natürliche Erholung  
und gesunden Schlaf!*

**Holzdesign Grünwald**

Seit über 20 Jahren widmen wir uns dem Thema gesundes Wohnen und Schlafen.

Mit der langjährigen Expertise von Bernd Grünwald als Schlafberater legen wir besonderen Wert auf Ihre Schlafqualität. Wir bieten in unserer gemütlichen Ausstellung unverbindliche, individuelle Schlaf- und Wohnberatungen an, bei denen wir Ihre Bedürfnisse und Wünsche in den Mittelpunkt stellen.

Erfahren Sie, wie maßgefertigte Betten und Möbel aus natürlichen Materialien, insbesondere der herrlichen Zirbe,

Ihr Zuhause verschönern und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Unsere Betten aus Massivholz haben – neben dem ergonomischen Schlafsystem und der richtigen Matratze – positive Auswirkungen auf die Schlafqualität und tragen zu einem harmonischen Schlafklima bei. Erleben Sie, wie unser ökologisches Schlafsystem „Relax 2000“ Ihr Leben bereichern kann.

**Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns beraten!**



**Gabriele Seitz-Opitz**  
 Staatlich geprüfte  
 Heilpraktikerin (HPG),  
 Hypnosetherapeutin,  
 Integrales Taping

Entspannungshypnose

SA. 16:00 - 16:30

SO. 11:45 - 12:15

Face Taping –

Straffe Haut & Stressabbau

SA. 11:00 - 11:30

SO. 16:15 - 16:45

## LEBE DICH FREI!

### Tape-Coaching für Stabilität und Sicherheit.

Mein Name ist Gabriele Seitz-Opitz, ich habe zwei erwachsene, wunderbare Kinder und lebe in Dinkelscherben. Als aktive Radsportlerin befasse ich mich seit mehr als 20 Jahren mit Themen der Gesundheitsvorsorge. Mein ursprünglicher Beruf als MTA (medizinisch-technische-Assistentin), die langjährige Zusammenarbeit mit Ärzten bei der Begutachtung in der Unfallsachbearbeitung und viele Fortbildungen im medizinischen Bereich haben mir eine solide Basis medizinischen Wissens ermöglicht.

Im Jahr 2014 entwickelte ich das Integrale Taping, bin Gründerin von TAPE DICH FREI! und Erfinderin der TAPE DICH FREI! Kinesiotapes und Buchautorin. Seit Dezember 2020 bin ich Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG).

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare. Diese Verbindung zwischen Körper und Innerem beziehe ich bei jeder therapeutischen Sitzung mit ein.

**Ich sehe den Menschen als Ganzes**  
 – als Körper, Geist und Seele.



**Magdalena Müller**  
 Selbständige Beraterin

## Edelschmaus

### Was gibt es Schöneres als mit oder für unsere Liebingsmenschen zu kochen?

Seit über 3 Jahren bin ich selbständige Beraterin bei Edelschmaus.

Als familiengeführtes Unternehmen legt Edelschmaus großen Wert auf Tradition, Qualität und persönliche Beratung. Seit der Gründung 2012 hat Edelschmaus es sich zur Aufgabe gemacht, unvergessliche Geschmackserlebnisse zu bieten, die mit Liebe und Hingabe zubereitet werden. Bei Edelschmaus steht die Rohstoffqualität an erster Stelle,

und das schmeckt man! Denn der Genuss beginnt bereits bei den Zutaten. Für Edelschmaus bedeutet das, hohe Anforderungen beim Einkauf zu stellen und Vertrauen zu den Lieferanten sowie zu uns selbstständigen Vertriebspartnern zu haben. Die Produkte sind handgefertigt, ohne künstliche Zusätze und deshalb bestens geeignet für eine frische und gesunde Küche.

Eine individuelle und persönliche Beratung ist die Grundlage für den Erfolg.

**Ich freue mich sehr, Ihnen die hochwertigen Gewürze, Öle und Essige im Rahmen einer Verkostungen vorstellen zu dürfen.**



**Carolin Hofmann**  
Apothekerin

*Ihre Gesundheit liegt uns  
am Herzen!!*

**Marien Apotheke Dinkelscherben (nur Sonntag 26.10.)  
Ihr starker Partner in Sachen Gesundheit.**

Mein Name ist Carolin Hofmann und ich leite die Marien-Apotheke in Dinkelscherben. Falls Sie uns schon besucht haben, wissen Sie: Bei uns erwarten Sie nicht nur gute Angebote und eine kompetente Beratung, sondern auch ein freundliches Lächeln. Wir stehen Ihnen in allen Fragen rund um Gesundheit und Wohlbefinden zur Seite – persönlich, menschlich und vor Ort.

Als Arzneimittelexperten bieten wir moderne, ganzheitliche Beratung für Jung und Alt. Gleichzeitig liegt uns Prävention besonders am Herzen, denn sie ist der Schlüssel

für eine umfassende Gesundheitsbegleitung. Unser Anliegen ist es, Sie mit Rat und Tat zu unterstützen, damit Sie sich jederzeit gut aufgehoben fühlen.

**Ihre Werte im Blick – schnell, zuverlässig und vor Ort. Kennen Sie ihren aktuellen Vitamin D-Spiegel?**

Wir messen ihn vor Ort innerhalb von 15 Minuten zum Aktionspreis von **24,95 €**.

**Hoher Blutdruck ist Risikofaktor für viele Krankheiten – wir messen ihren Blutdruck!**

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse – bringen Sie einfach Ihre Versichertenkarte mit.



**Petra Karthan**  
Integraler LifeCoach

Kollagen – Mehr als nur ein  
Schönheitselixier

**SA. 12:45 - 13:30**

Zipperlein ade – gesund alt werden  
**SO. 10:00 - 10:45**

**Intuitives Coaching, systemisches Familienstellen**

Ich bin seit 2012 Integraler LifeCoach und 2014 kam noch eine Ausbildung zur systemischen Aufstellerin dazu. Heute begleite ich Menschen hin, zu einem gesunden ausgeglichenerem Sein.

Seit meiner Krebsdiagnose beschäftige ich mich verstärkt mit den Themen **GESUNDHEITSPRÄVENTION, MINDSET und BEWEGUNG**. Mein größtes Anliegen ist es, die Menschen darüber zu informieren, dass sie ihre Gesundheit selbst in der Hand haben und oft nur kleine Stellschrauben, Routinen oder das richtige Produkt nötig sind, um vollständig gesund zu werden.

Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie wichtig hochwertiges Omega 3 ist.

Gerne biete ich Ihnen meine Abkürzung zu einem gesunden Leben. Omega 3 Fettsäuren sind essentiell. Warum das so ist und wo die entscheidenden Unterschiede bei Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit in den Bereichen Gehirngesundheit und Zellstoffwechsel sind, erfahren Sie in einem meiner Vorträge. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

**Ich wünsche Ihnen von Herzen eine gesunde Zeit.**



Wolfgang Spreng  
Wasserexperte

### Bela Aqua – Wir veredeln Trinkwasser

Ich bin unabhängiger Experte für Wasserqualität, optimale Entschlackung, höhere körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit und damit für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Mein Anliegen ist es, Ihnen die Vorteile von reinem, vitalisiertem Wasser näherzubringen. Bei mir können Sie die verschiedenen Systeme bei einem Wassertest kennenlernen und die Unterschiede selbst schmecken.

#### Warum Bela Aqua?

Unsere Philosophie ist es, jedem Menschen das Wissen und den Zugang zu bestem Trinkwasser zu ermöglichen. Idealerweise selbstgemacht und unschlagbar nachhaltig.

Jede unserer Anlagen ist mit modernster Technik ausgestattet, streng geprüft und bietet höchste Sicherheit für den täglichen Gebrauch.

Das Ergebnis ist wohlschmeckendes Wasser – frei von Schad- und Fremdstoffen.

So können Sie sicher sein, dass Sie Ihrer Familie jeden Tag etwas Gutes zu tun. Ob für den Alltag, die Küche oder die persönliche Wellness – reines, strukturiertes Wasser ist die Basis für Energie und Vitalität.

**Gerne informiere ich Sie an meinem Stand.**



Birgit & Thomas Watzl  
Produkt- und  
Wellnessberater

Gesundheit mit Leichtigkeit  
– wie ätherische Öle Wohlbefinden fördern

**SA. 12:00 - 12:45**

Ätherische Öle in der Sauna  
**SO. 15:30 - 16:15**

### dōTERRA Certified Pure Tested Grade ätherische Öle

Wir sind Produkt- und Wellnessberater bei dōTERRA – und nehmen Sie mit in die Welt der ätherischen Öle. Gerne dürfen Sie live testen, schnuppern und die Wirkung vor Ort erleben.

#### Warum dōTERRA?

Die Philosophie der amerikanischen Firma ist die Reinheit und Qualität der Produkte. Jede Charge ätherisches Öl von dōTERRA durchläuft ein strenges Prüfverfahren.

Anschließend wird jedes Öl zur Prüfung und Validierung an einen unabhängigen Dritten gesendet.

Das Ergebnis sind sichere und zu 100 % naturreine Öle. Somit garantiert ohne Verunreinigungen, Füllstoffe oder Alkoholverbindungen. So können Sie die Öle jeden Tag für sich und Ihre Familie unbedenklich verwenden.

Wenn es um die Anwendung ätherischer Öle geht, gibt es drei Hauptarten, die Vorteile zu genießen:

**Aromatisch, äußerlich und innerlich.**

Die Anwendung ätherischer Öle unterstützt das allgemeine Wohlbefinden. Sie eignen sich, da sie 100% naturrein sind, hervorragend für Saunaaufgüsse.

**Gern informieren wir Sie bei unseren Vorträgen oder am Stand.**



↘ FRESH  
NESS  
IS ANTI  
OXI  
DANT

Tanja Ludl  
Ringana Beraterin

**Ringana – Natur kombiniert mit Wissenschaft.  
Leistungsstarke Inhaltsstoffe.**

Fresh, Exzellent und Trendsetting – das sind seit 28 Jahren die Kernwerte von Ringana.

Als das österreichische Unternehmen mit Hauptsitz in der Steiermark 1996 begonnen hat, Frischekosmetik auf den Markt zu bringen, waren Wirksamkeit und Nachhaltigkeit die wichtigsten Parameter.

Alles immer unter der Prämisse der Transparenz. Ringana will damit zu einer Welt beitragen, in der gut ersichtlich und ehrlich kommuniziert wird. Wir wissen, wie wir die kräftigsten Essenzen der Pflanzenwelt nutzen können –

mit dem RINGANA Frischekonzept, das den Einsatz dieser hochempfindlichen sekundären Pflanzenstoffe möglich macht. Jeder Tropfen ist ein Wirkstoff, frei von künstlichen Konservierungsstoffen oder genetisch veränderten Grundprodukten.

Das Resultat: Reine und wirksame Frischekosmetik und Supplements, die man mit gutem Gewissen verwenden kann.

**Spüre den Frische-Unterschied! Teste die wirksamen Produkte bei uns am Stand.**



Anita Schuler  
Massage- und  
Wellnesstherapeutin

*Schön, wenn Sie sich die Zeit nehmen  
und vorbeischaun –  
ich freue mich!*

**Blockaden lösen – Wohlbefinden stärken**

Neben der wohltuenden Wirbelsäulenbehandlung nach DORN-BREUSS biete ich auch AROMAÖLMASSAGE, ACCESS BARS und FUSSREFLEXZONENMASSAGE an. Bei der Dorn-Methode werden blockierte Wirbel und Gelenke sanft mobilisiert. Die anschließende Breuss-Massage dient der Entspannung und Lockerung der gesamten Rückenmuskulatur, stärkt und entlastet die Bandscheiben.

Die Aromaölmassage mit 8 dōTERRA Ölen ist eine Entspannung für Körper, Geist und Seele. Durch Akupressur über Meridianpunkte können die Öle tief im Gewebe

wirken u. a. bei Stressreduktion, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Immunsystems.

ACCESS BARS ordnet jedem Punkt am Kopf bestimmte Verhaltensmuster bzw. Glaubenssätze zu.

Durch die Berührung dieser Punkte kommt es zu einer elektromagnetischen Schwingung, die zur Tiefenentspannung im Körper führt und evtl. vorhandene Blockaden auflösen kann.

Die Reflexzonen der Füße spiegeln den Körper des Menschen wieder, sie beziehen sich auf ein Organ oder eine Funktion des Körpers. Mit der Fußreflexzonenmassage werden diese Punkte durch Druck wieder aktiviert.



Guggemos Whirlpool GmbH • Augsburgener Straße 54 • D - 86424 Dinkelscherben  
Telefon: +49 (0) 8292 - 1061 • [anfrage@whirlpool-guggemos.de](mailto:anfrage@whirlpool-guggemos.de) • [www.whirlpool-guggemos.de](http://www.whirlpool-guggemos.de)