

GUGGEMOS

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN

VORWORT

TU DIR SELBST WAS GUTES

WELLNESS POST EXTRA

UNSER PROGRAMM

WAS SIE ERWARTET

NEU•NEU•NEU

BEI GUGGEMOS

USSPA – AQUAVIA

WHIRLPOOL & SWIM SPA

STARK & VITAL

UNSERE

AUSSTELLER

Sa. 24. & So. 25.10.2026

WELLNESS

FORUM



Entspannung VORTRÄGE Gesundheit FITNESS



Tu dir selbst was Gutes!

Liebe Wellness-Freunde, liebe Wohlfühler,

bereits zum dritten Mal darf ich Sie zu unserem Wellness Forum begrüßen. Es freut mich sehr, dass sich unsere Veranstaltung zu einem besonderen Treffpunkt für alle entwickelt hat, die Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden einen festen Platz in ihrem Leben geben möchten.

Die Themen Erholung, Regeneration und bewusste Auszeiten begleiten mich seit vielen Jahren in unserem Familienunternehmen. Dabei habe ich immer wieder erlebt, dass unsere Whirlpools, Saunen und Infrarotkabinen weit mehr sind als Wellnessprodukte. Sie schenken wertvolle Auszeiten und unterstützen die Regeneration nach dem Sport. Sie können dabei helfen, Verspannungen zu lösen und schaffen einen Ort, an dem Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen dürfen.

Durch meine Ausbildungen zur Hatha- und Vinyasa-Yoga-Lehrerin sowie zur Rücken-, Entspannungs- und Mobility-Trainerin und meiner Zusatzausbildung zum Infinity Breathwork Coach durfte ich mein Wissen in den Bereichen Bewegung, Regeneration und Stressmanagement kontinuierlich erweitern. Dabei wurde mir noch bewusster, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind und wie wichtig es ist, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Genau diesen Gedanken möchten wir mit unserem Wellness Forum weitergeben. Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, praxisnahe Workshops und interessante Aussteller rund um die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Schlaf und Entspannung.

Neu mit dabei sind in diesem Jahr die Heilpraktikerin Gina Westing mit ihrem Vortrag „Darm und Gehirn im Dialog“, Steffi Modlinger mit einem Face-Yoga-Lift-Workshop am Sonntag sowie Katrin Rick, die am Samstag eine Breathwork-Session anbietet.

Darüber hinaus erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit vielen weiteren spannenden Vorträgen, Workshops und unseren tollen Ausstellern. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu entdecken, Fragen zu stellen und sich persönlich mit uns und unseren Ausstellern auszutauschen. Unter dem Motto „Tu dir selbst etwas Gutes“ möchten wir Ihnen in diesem Jahr nicht nur neue Impulse für mehr Wohlbefinden mit auf den Weg geben, sondern Ihnen auch unsere Produktneuheiten vorstellen. Lernen Sie unsere neuen europäischen Whirlpool- und Swim-Spa-Hersteller USSPA und Aquavia kennen und entdecken Sie innovative Modelle, die Qualität, Design und Entspannung auf höchstem Niveau miteinander verbinden.

Für Ihr leibliches Wohl ist selbstverständlich bestens gesorgt. Freuen Sie sich außerdem auf unser großes Gewinnspiel mit attraktiven Preisen.

Ich freue mich auf zwei besondere Tage und darauf, Sie bei unserem Wellness Forum begrüßen zu dürfen.



Bettina Guggemos

**FÜR IHR
LEIBLICHES
WOHL
IST GESORGT**



VERANSTALTUNGS- PROGRAMM

SAMSTAG 24.10.26

10:00 - 10:30 Ätherische Öle in der Sauna
Thomas Watzl

10:30 - 11:00 Was dein Körper verrät - Einführung in die
Körperanalyse Andrea Michel

11:00 - 11:30 Zellgesundheit als Fundament für Lebens-
qualität Gabriele Seitz-Opitz & Andrea Michel

11:30 - 11:45 PAUSE

11:45 - 12:45 Zusammenhänge von Krankheiten
& Wirbeln (Dorn-Breuss) Silke Dorn-Olbrich

12:45 - 13:00 PAUSE

13:00 - 13:45 Darm & Gehirn im Dialog
Gina Westing

13:45 - 14:15 Mit Zirbe und gutem Schlaf fit in den Tag
Bernd Grünwald

14:15 - 14:45 Entspannungshypnose
Gabriele Seitz-Opitz

14:45 - 15:00 PAUSE

15:00 - 15:30 Yoga - Stress Reset
Ingrid Schmidlein

15:30 - 16:15 Breathwork - Atemsession
Katrin Rick

16:15 - 16:45 Körperspuren- Symptome verstehen
Gabriele Seitz-Opitz

SONNTAG 25.10.26

10:00 - 10:45 Darm & Gehirn im Dialog
Gina Westing

10:45 - 11:15 Gesundheit beginnt nicht in der Apotheke
Thomas Watzl

11:15 - 11:45 Mit Zirbe und gutem Schlaf fit in den Tag
Bernd Grünwald

11:45 - 12:00 PAUSE

12:00 - 13:00 Face Lift Yoga Workshop
Steffi Modlinger

13:00 - 13:30 Was dein Körper verrät - Einführung in die
Körperanalyse Andrea Michel

13:30 - 14:00 Körperspuren- Symptome verstehen
Gabriele Seitz-Opitz

14:00 - 14:15 PAUSE

14:15 - 15:15 Gesund. stark und glücklich durch die Kraft
der Kälte Michael Nuss (Wim-Hof Instructor)

15:15 - 16:15 Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken- und
Gelenkbeschwerden Silke Dorn-Olbrich

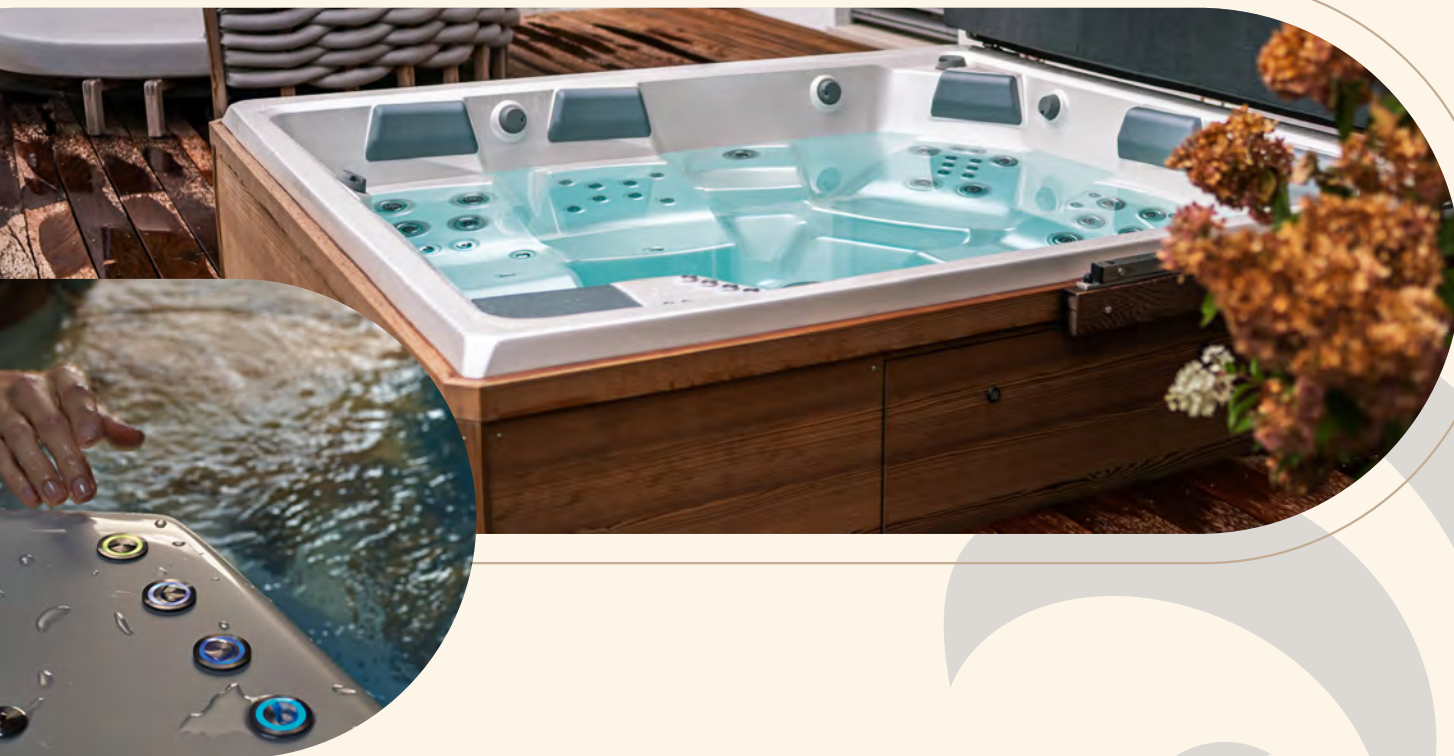
16:15 - 16:45 Yoga - Verspannungen lösen statt weg-
drücken Ingrid Schmidlein

**SPEZIAL-
MESSEANGEBOT**
20,- € vor Ort
für eine
Körperanalyse-
messung

**MIT
PROGRAMM
FÜR
KIDS**

**SPEZIAL-
MESSEANGEBOT**
9,90 €
Aktion
Venenmessung

**GROSSES
GEWINN-
SPIEL**
MIT TOLLEN
GEWINNEN



USSPA

Wellness mit Charakter. Jetzt neu bei Guggemos.

Manche Produkte überzeugen mit vielen Versprechen. Andere muss man einfach erleben.

Seit über 30 Jahren entwickelt und fertigt USSPA hochwertige Whirlpools und Swim Spas – komplett in Tschechien. Entwicklung, Produktion und Endmontage erfolgen unter einem Dach. Kurze Wege, handwerkliches Können und eine konsequente Qualitätskontrolle bilden die Grundlage für langlebige Produkte auf höchstem Niveau.

Als Familienunternehmen haben wir uns ganz bewusst für USSPA entschieden. Uns verbinden viele gemeinsame Werte: die Leidenschaft für Qualität, der Anspruch langlebige Produkte zu schaffen, und die Überzeugung, dass persönliche Beratung wichtiger ist als Massen-

produktion. Auch wir feiern im nächsten Jahr unser 30-jähriges Firmenjubiläum – deshalb war die Verbindung zu USSPA für uns von Anfang an etwas Besonderes.

Unsere Wurzeln liegen in einem Sägewerk. Der Werkstoff Holz und die Verbundenheit zur Natur prägen unser Unternehmen bis heute. Umso mehr begeistert uns die Kombination aus modernster Technik und der hochwertigen Thermoholz-Verkleidung von USSPA. Sie verleiht jedem Whirlpool eine natürliche, zeitlose Optik und fügt sich harmonisch in jede Gartenlandschaft ein.

Auch im Inneren zeigt sich, wie viel Erfahrung in jedem Detail steckt. Ergonomisch geformte Sitz- und Liegeplätze bieten höchsten Komfort für unterschiedlichste Körpergrößen. Jede Position ist durchdacht und lädt zum Entspannen ein.



Vereinbaren Sie noch heute Ihren Beratungstermin!

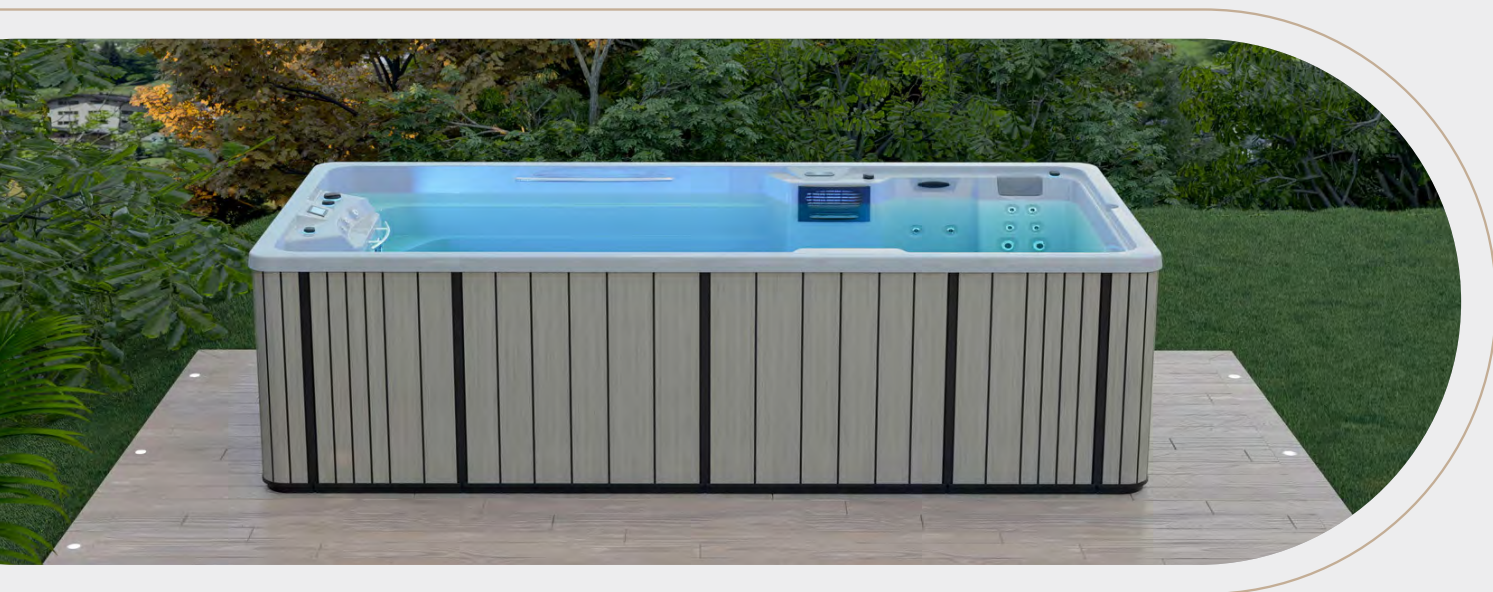




Technisch geht USSPA seinen eigenen Weg. Das innovative Isolationssystem sorgt für eine außergewöhnliche Energieeffizienz, während viele durchdachte Lösungen Komfort und Langlebigkeit miteinander verbinden. Ein besonderes Highlight der Swim Spas ist die automatische Abdeckung. Per Knopfdruck öffnet und schließt sie sich nahezu lautlos – komfortabel, sicher und perfekt für den täglichen Gebrauch.

Wir freuen uns, Ihnen USSPA ab sofort in unserer Ausstellung präsentieren zu dürfen. Erleben Sie die hochwertige Verarbeitung, die Liebe zum Detail und den besonderen Komfort unserer neuen Whirlpool- und Swim-Spa-Marke – wir sind überzeugt, dass Sie den Unterschied spüren werden.





AQUAVIA SPA

AQUAVIA

Design, das begeistert. Qualität, die überzeugt.

Ein Whirlpool ist weit mehr als Technik. Er ist ein Ort der Erholung, des Wohlfühlens und der gemeinsamen Zeit mit Familie und Freunden. Genau dieser Gedanke prägt Aquavia seit über 35 Jahren.

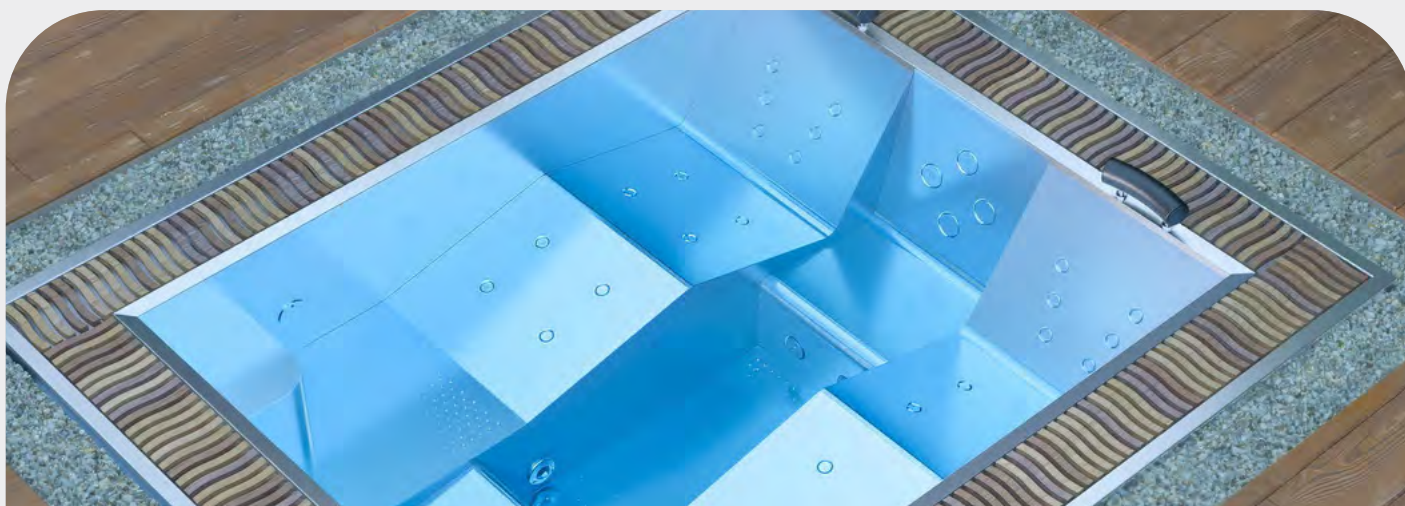
Entwickelt und gefertigt werden die Whirlpools & Swim Spas komplett in Barcelona – in einer der modernsten Produktionsstätten Europas. Hier entstehen keine Produkte von der Stange, sondern individuell gefertigte Wellnesslösungen, bei denen Qualität, Design und Funktion im Mittelpunkt stehen.

Bevor wir uns für Aquavia entschieden haben, haben Arthur und unser Projektleiter Alexander das Werk in Barcelona persönlich besucht. Die Möglichkeit, die Produktion hautnah zu erleben und mit den Menschen hin-

ter der Marke ins Gespräch zu kommen, hat uns überzeugt. Hier entstehen besonders hochwertige Whirlpools und Swim Spas mit viel Erfahrung, Sorgfalt und Liebe zum Detail.

Besonders begeistert hat uns die Verbindung aus zeitlosem Design und individueller Gestaltung. Farben, Ausstattung und viele Details können ganz nach den persönlichen Wünschen zusammengestellt werden. So entsteht ein Whirlpool, der perfekt zu seinem neuen Zuhause passt.

Auch technisch setzt Aquavia Maßstäbe. Ergonomisch gestaltete Sitz- und Liegeplätze, leistungsstarke Massagesysteme und eine besonders leise Technik sorgen für höchsten Komfort und ein außergewöhnliches Wellnesserlebnis. Jede Düse, jede Sitzposition und jedes Detail sind darauf ausgelegt, Entspannung auf höchstem Niveau zu bieten.





Ein Highlight sind die vielseitigen Swim Spas. Trotz kompakten Abmessungen bieten sie hervorragende Eigenschaften und eignen sich ideal für Fitness, Aquagymnastik oder entspannte Bahnen im eigenen Garten.

Als Familienunternehmen legen wir großen Wert auf Qualität, persönliche Beratung und langlebige Produkte. Genau diese Werte haben wir auch bei Aquavia wiedergefunden. Deshalb freuen wir uns besonders, Ihnen diese außergewöhnliche Marke ab sofort in unserer Ausstellung präsentieren zu dürfen.

Besuchen Sie uns und entdecken Sie Aquavia live. Wir freuen uns darauf, Ihnen unsere neue Whirlpool- und Swim Spa-Marke persönlich vorzustellen und Sie von der Qualität, dem Design und ihrer besonderen Verarbeitung zu begeistern.





© 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 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 25.10.26

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





Face Lift Yoga

– für ein frisches, strahlendes Ich

Ich bin Steffi, Mama und Face Lift Yoga Teacher mit Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit, natürliche Schönheit und bewusste Selbstfürsorge. Nach vielen Jahren in verantwortungsvollen Führungspositionen habe ich selbst erlebt, wie wichtig echte Entspannung, innere Balance und bewusste Me-Time sind. Heute begleite ich Frauen dabei, sich wieder wohler in ihrer Haut zu fühlen und ihre natürliche Ausstrahlung zu stärken – ganz ohne invasive Eingriffe.

Face Lift Yoga ist dabei weit mehr als reine Gesichtsgymnastik. Unser Gesicht besteht aus über 50 Muskeln – einige davon dürfen gezielt aktiviert und gestärkt werden, während andere chronisch angespannt sind und bewusst entspannt werden dürfen.

Genau diese Kombination macht Face Lift Yoga so wirkungsvoll und ganzheitlich. Zusätzlich beziehen wir auch die Haltung, Nacken und Atmung mit ein, da alles miteinander verbunden ist. Dadurch kann das Gesicht frischer, entspannter und strahlender wirken. Besonders schön finde ich, dass Face Lift Yoga vielen Frauen wieder bewusste Zeit für sich selbst schenkt und sie dabei unterstützt, sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden.

Ob im 21-Tage-Bootcamp, bei intensiven Glow-Up-Specials oder im individuellen 1:1-Coaching – meine Angebote sind darauf ausgerichtet, mehr Frische, Entspannung und Selbstbewusstsein in deinen Alltag zu bringen.

Ergänzt durch Lymphdrainage, Haltungsübungen, Gesichtsmassagen und wertvolle Tipps zur Hautpflege entsteht ein ganzheitliches Konzept für natürliche Schönheit.

Face Lift Yoga ist mehr als Gesichtstraining – es ist bewusste Selbstfürsorge.

Schon wenige Minuten täglich schenken dir eine kleine Auszeit, fördern deine Ausstrahlung und unterstützen dich dabei, dich wieder rundum wohl in deiner Haut zu fühlen. Für ein frisches, entspanntes und strahlendes Ich – ganz natürlich.

Aktuelles Angebot:

Face Lift Yoga Online Bootcamp – natürlich strahlen statt verstecken. In meinem Online-Bootcamp lernen Frauen gezielte Übungen für Gesicht, Haltung und Entspannung, um ihre natürliche Ausstrahlung zu stärken und sich wieder frischer und wohler in ihrer Haut zu fühlen.

Hier informieren: www.faceyogasteffi.de

SONNTAG 25.10.26

12:00 - 13:00 Face Lift Yoga Workshop





Katrin Rick
Yoga & Breathwork
Instagram: [_atemliebe_](#)

*Bewusst atmen –
Ruhe und Klarheit finden!*

Breathwork - Atemsession
SA. 15:30 - 16:15

ATEMLIEBE

Mein Name ist Katrin Rick und seit über 10 Jahren begleite ich Menschen mit Yoga auf ihrem Weg zu mehr Balance, Gesundheit und innerer Verbundenheit.

Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle. Er ist ein kraftvolles Werkzeug, das uns jederzeit zur Verfügung steht. Sobald wir bewusst wahrnehmen, wie wir atmen, spüren wir seinen Einfluss auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Deshalb sind Atemtechniken ein fester Bestandteil meines

Yogaunterrichts. Schon wenige gezielte Atemzüge können helfen, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und mehr Ruhe und Klarheit zu finden.

Mit Conscious Connected Breathwork gehe ich noch einen Schritt weiter. Durch das verbundene Atmen ohne Pausen können sich Anspannungen, Stress und emotionale Blockaden lösen. Es entsteht Raum zum Loslassen, Auftanken und Ankommen bei sich selbst.

Auch in meinen Mini-Retreats steht genau das im Mittelpunkt: den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und die Verbindung zu sich selbst wieder bewusst zu spüren.



Magdalena Müller
Selbständige Beraterin

EDELSCHMAUS

Genuss, der gut tut.

Gutes Essen verbindet Menschen. Es schafft gemeinsame Momente, bringt Freude auf den Tisch und macht den Alltag ein Stück schöner.

Seit über vier Jahren bin ich ein Teil von Edelschmaus. Mich begeistert jeden Tag aufs Neue, wie sich Genuss, Qualität und einfache Anwendung miteinander verbinden lassen.

Edelschmaus steht für ausgewählte Gewürze, Öle und Essige, die mit hochwertigen Zutaten und viel Sorgfalt

hergestellt werden. Dabei wird auf künstliche Zusätze verzichtet, sodass der natürliche Geschmack der Zutaten im Mittelpunkt steht.

Schon kleine Veränderungen beim Würzen machen aus einfachen Gerichten besondere Geschmackserlebnisse. Ob für die schnelle Alltagsküche, das gemeinsame Kochen mit Familie und Freunden oder das bewusste Genießen – die Produkte von Edelschmaus unterstützen eine frische und abwechslungsreiche Küche.

Ich freue mich darauf, Ihnen einige meiner Lieblingsprodukte vorzustellen und Sie bei einer kleinen Verkostung auf eine geschmackvolle Entdeckungsreise mitzunehmen.



Ingrid Schmidtlein
Yoga & Retreats
From busy to balanced

*Entspannung und Kraft
für Deinen Alltag!*

Yoga - Stress Reset
SA. 15:00 - 15:30

Yoga - Verspannungen lösen
statt wegdrücken
SO. 16:15 - 16:45

DEINE AUSZEIT für Regeneration, Ausgleich und neue Energie.

Ich bin Ingrid Schmidtlein und begleite vor allem gestresste Frauen und Paare dabei, im oft fordernden Alltag wieder bei sich selbst anzukommen – körperlich, mental und emotional. In meinen Yogakursen in Fischach, Welden und Zusmarshausen sowie in meinen Mini Retreats und Auszeiten steht vor allem eines im Mittelpunkt: Die bewusste Regeneration des Nervensystems. Denn echte Entspannung ist heute kein Luxus mehr, sondern

eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Ausgleich und Lebensfreude. Meine Arbeit verbindet sanfte Yogaformen wie Hatha und Yin Yoga mit somatischen Ansätzen, Atemarbeit, Klang und achtsamer Berührung.

So entsteht ein Raum, in dem du nicht leisten musst – sondern loslassen, auftanken und dich wieder spüren darfst. Ob im wöchentlichen Kurs, bei meinen Mini Retreats oder in entspannenden Klang- und Yoga-Auszeiten: Ich unterstütze dich dabei, einen gesunden Ausgleich zu deinem Alltag zu schaffen und langfristig mehr Ruhe, Stabilität und Energie in dein Leben zu bringen.



Bernd Grünwald
Ausgebildeter Schlafberater,
Schreinermeister seit 2002
www.gruenwald-besser-schlafen.de

**SPEZIAL-
MESSEANGEBOT**
beim Kauf eines
RELAX Schlafsystems
schenken wir Ihnen den
Aufpreis für die Zirben-
Ausführung
Aktion gilt vom
24.10.-07.11.2026

*Wellness im Schlaf
Fit in den Tag!*

Mit Zirbe und gutem Schlaf
fit in den Tag
SA. 13:45 - 14:15
SO. 11:15 - 11:45

GRÜNWALD HOLZDESIGN

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

Mit der langjährigen Expertise von Bernd Grünwald als Schlafberater und Relax Qualitätspartner legen wir besonderen Wert auf Ihre Schlafqualität. Wir bieten in unserer gemütlichen Ausstellung unverbindliche und individuelle Schlafberatungen an, bei denen wir Ihre Bedürfnisse und Wünsche in den Mittelpunkt stellen. Erfahren Sie, wie maßgefertigte Betten und Möbel aus natürlichen Materialien, insbesondere der herr-

lichen 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 – denn rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Umso wichtiger ist ein Schlafplatz, der Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden vereint.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns beraten!



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

Entspannungshypnose

SA. 14:15 - 14:45

Körperspuren verstehen, wie
körperliche und psychische
Symptome zusammenhängen

SA. 16:15 - 16:45

SO. 13:30 - 14:00

LEBE DICH FREI!

Praxis für Psychotherapie(HPG), Embodiment- Integrative Psychotherapie, Systemische Aufstellung.

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.

Seit Dezember 2020 bin ich staatlich geprüfte Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie (HPG.) Daran habe ich zertifizierte Weiterbildungen zur klinischen Hypnosetherapeutin und eine Integrative Psychotherapieausbildung bei der Heilpraktiker Akademie Deutschland abgeschlossen.

Als zertifizierte Therapeutin für Integrale Systemische Aufstellungsarbeit ergänzt sich mein Wirkungskreis auf wertvolle Weise. Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare. Diese Verbindung zwischen Körper und Innerem beziehe ich bei jeder Sitzung mit ein.

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



Andrea Michel
EMS- Fitnesstraining
Personal- Training
Groupfitness

Zellgesundheit als Fundament
für Lebensqualität
Andrea Michel &
Gabriele Seitz-Opitz

SA. 11:00 - 11:30

Was dein Körper verrät
- Einführung in die Körperanalyse

SA. 10:30 - 11:00

SO. 13:00 - 13:30

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.

Mein Vortrag: Körperanalyse – was dein Körper verrät.

Mit einer professionellen Körperanalyse erfährst du mehr als nur dein Gewicht. Die Messung liefert wertvolle Informationen über Körperfett, Muskelmasse, Wasserhaushalt, Stoffwechsel und weitere Gesundheitswerte.

So kannst du deinen aktuellen Gesundheitszustand besser einschätzen und Fortschritte gezielt verfolgen.

Auch buchbar für: Unternehmen, Vereine, Gesundheitstage, Physiotherapiepraxen, Apotheken und Arztpraxen. Die Körperanalyse kann direkt vor Ort durchgeführt werden – ideal für Gesundheitsaktionen, Mitarbeitertage oder Veranstaltungen.

Gesundheit sichtbar machen – mit regelmäßigen Körperanalysen und verständlicher Auswertung.

**SPEZIAL-
MESSEANGEBOT**
99,- statt **120,-**
Euro
auf ein Körperanalyse-
Paket mit
4 Messungen



Carolin Hofmann
Apothekerin



*Ihre Gesundheit liegt uns
am Herzen!*

GESUNDE VENEN – ein wichtiges Thema für Ihre Gesundheit

Mein Name ist Carolin Hofmann und ich bin Apothekerin in der Marien Apotheke Dinkelscherben. Ich freue mich sehr, dass wir bereits das zweite Jahr beim Wellnessforum mit dabei sind und so auch außerhalb der Apotheke die Gelegenheit haben, mit Besucherinnen und Besuchern ins Gespräch zu kommen.

Als Apotheke liegt uns Prävention sehr am Herzen. Deshalb widmen wir uns in diesem Jahr dem wichtigen Thema der Venengesundheit.

Kennen Sie diese Beschwerden?

- Haben Sie häufig müde oder schwere Beine?
- Sitzen bzw. stehen Sie beruflich / privat über längere Zeit?
- Leiden Sie unter Wadenkrämpfen?
- Zeigen sich bei Ihnen Besenreiser oder geschwollene Beine?

Wir prüfen in einer Venenmessung innerhalb weniger Minuten mittels Lichtimpulsen die Funktionsfähigkeit ihrer Venen. Die schmerzfreie Messung gibt Aufschluss darüber, wie gut die Venenklappen arbeiten und ob Hinweise auf eine eingeschränkte Venenfunktion vorliegen.

Im Anschluss erhalten Sie eine individuelle Beratung rund um das Thema Venengesundheit und erfahren, was Sie selbst für gesunde und leichte Beine tun können.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf viele nette, gesundheitsfördernde Gespräche!



Gina Westing
Heilpraktikerin
Praxis für Naturheilkunde

HEILPRAKTIKERIN Gina Westing

Ich bin seit 2020 Trainerin für **Reflexintegration** und seit 2024 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig.

Es ist meine Herzensaufgabe, Familien zu mehr Leichtigkeit, Ruhe und Lebensfreude zu verhelfen.

Frühkindliche Reflexe unterstützen die Entwicklung von Babys und sollten sich bis zum 6. Lebensjahr zurückbilden. Bleiben sie aktiv, können sie Konzentration, Lernen, Motorik, Verhalten und emotionale Stabilität beeinträchtigen. Ich begleite Kinder und Erwachsene dabei, diese Reflexe nachträglich zu integrieren.

Darm & Gehirn im Dialog

SA. 13:00 - 13:45

SO. 10:00 - 10:45

Die **Kinesiologie** verbindet Körper, Geist und Emotionen. Mithilfe von Muskeltests lassen sich Stress, Blockaden und energetische Ungleichgewichte erkennen.

Durch individuelle Anwendungen unterstütze ich die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und fördere innere Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.

Eine **optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen** ist die Basis für Gesundheit und Energie. Ich berate individuell zu möglichen Nährstoffdefiziten und erhöhtem Bedarf und gebe gezielte Empfehlungen zur Unterstützung.

In meiner Praxis stehen Vertrauen, Empathie und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen im Mittelpunkt. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Wege zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität.



Silke Dorn-Olbrich
Expertin für die
Dorn-Methode



DORNBEWEGUNG

Dorn Kongress
vom **17.-18.10.26**
in **Memmingen**
Infos unter:
www.dorn-kongress.de

Zusammenhänge von
Krankheit & Wirbeln
SA. 11:45 - 12:45

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken-
und Gelenksbeschwerden
SO. 15:15 - 16:15

DORN-METHODE

– Sanfte Hilfe für Rücken und Gelenke

Mein Name ist Silke Dorn-Olbrich. Als Nichte des Gründers Dieter Dorn und Vorsitzende der Dornbewegung ist es mir eine Herzensangelegenheit, das Wissen weiterzugeben und Menschen zu zeigen, wie sie selbst aktiv etwas für ihre Gesundheit tun können. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden – ganz nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“. Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden gehören zu den häufigsten Beschwerden. Mit der sanften Dorn-Methode lassen sich Blockaden lösen, die Körperstatik verbessern und

Schmerzen lindern – ganz ohne ruckartige Manipulationen. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Sie einfache Übungen kennenlernen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Denn oft sind es schon kleine Veränderungen, die langfristig einen großen Unterschied machen.

In meinen Vorträgen zeige ich, wie die Dorn-Methode bei funktionellen Problemen des Bewegungsapparates unterstützend eingesetzt werden kann. Außerdem erkläre ich die spannenden Zusammenhänge zwischen Wirbeln und verschiedenen Beschwerden und vermittele dieses Wissen verständlich und praxisnah.



Birgit & Thomas Watzl
Produkt- und
Wellnessberater

Ätherische Öle in der Sauna
SA. 10:00 - 10:30

Gesundheit beginnt nicht in
der Apotheke
SO. 10:45 - 11:15

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.



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.



Tanja Ludl
Ramona Mayrock
Christine Marx
Ringana Partnerinnen

RINGANA – Natur kombiniert mit Wissenschaft Leistungsstarke Inhaltsstoffe

Fresh, Exzellent und Trendsetting – das sind seit 30 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.



Guggemos Whirlpool GmbH • Augsburger Straße 54 • D - 86424 Dinkelscherben
Telefon: +49 (0) 8292 - 1061 • anfrage@whirlpool-guggemos.de • www.whirlpool-guggemos.de