

NATURE BALANCE

Bewegung in jeder Dimension

„Verändere Deine Perspektive und es verändert sich Dein Leben!“

Die natürliche Balance von Körper, Geist und Seele ist der Schlüssel zu (noch) mehr Lebensfreude. Genau das verkörpert und lehrt Eri Trostl in ihrem Unternehmen BEWEGUNGSDIMENSION in München. „Ich bringe Menschen ‚Haltung‘ bei. Haltung im Innen genauso wie im Außen. Nur so funktioniert es. Denn ohne bewusste Haltung zum eigenen Leben kann keine Veränderung stattfinden.“

Menschen in Bewegung zu bringen, sie zu unterstützen, ihnen eine neue Qualität für das Leben an die Hand zu geben: Das ist seit 20 Jahren ihre Passion.

„Als Kind wollte ich Lehrerin werden. Heute bin ich es in gewisser Form“, lacht die sympathische Bayerin. Denn heute bringt sie ihren Klienten mit viel Herzensliebe Gesundheit, Wohlbefinden und persönliche Entwicklung nahe. Mit über 25.000 Stunden Coaching und Training gehört sie zu den erfolgreichsten, erfahrensten und bekanntesten Trainerinnen und Coaches im deutschsprachigen Raum. Dafür hat sie 2015 den Oskar der Gesundheitsbranche, den NEOS AWARD gewonnen. Es ist die Auszeichnung zur/zum besten Personal-Trainerin/Personal-Coach im deutschsprachigen Raum.

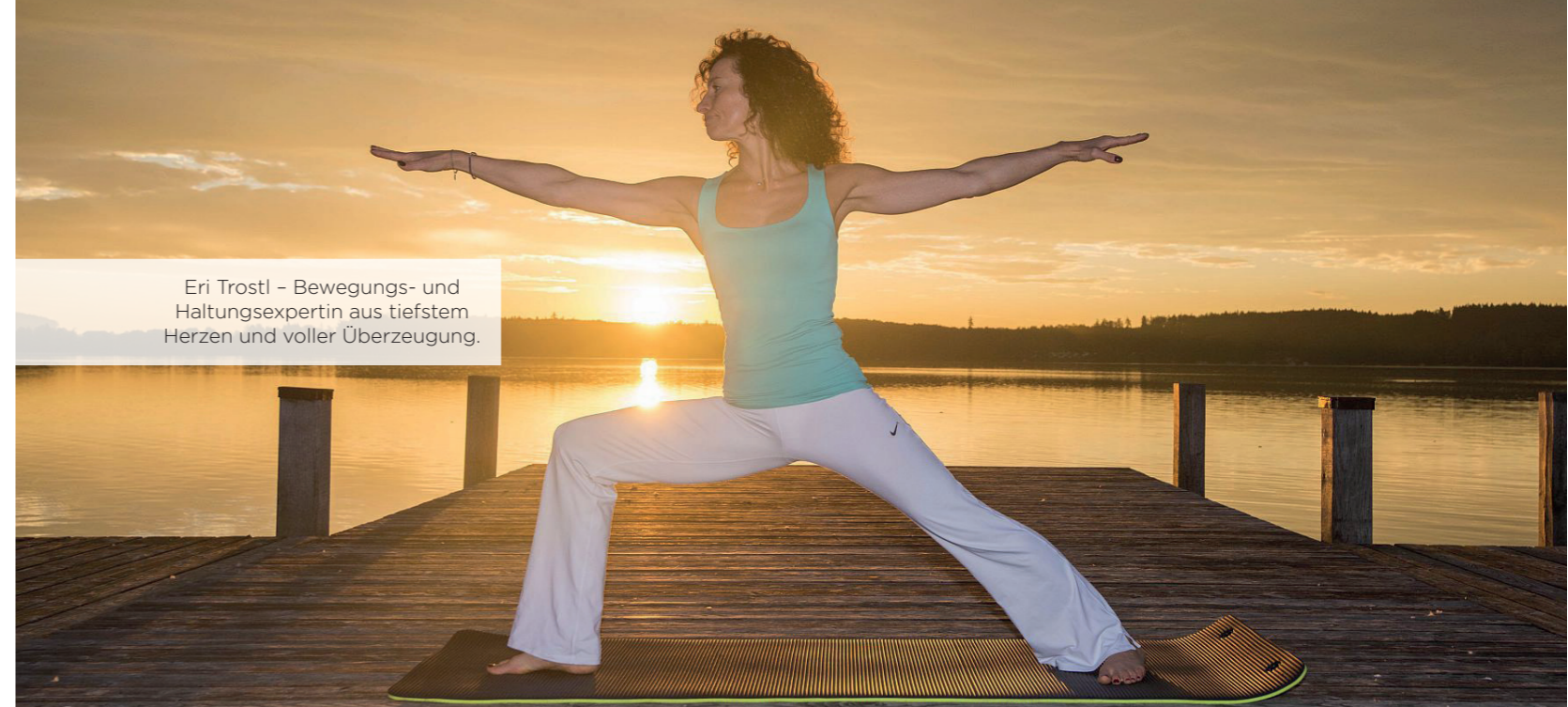
Zuerst war bei ihr die körperliche Bewegung da. „Doch ohne eine natürliche und unterstützende Ernährung macht es keinen Sinn, die Gesundheit anzugehen“, weiß sie. „Bei mir gibt es keine Diäten, aber vitalstoffreiche Nahrungsmittel müssen sein.“

Nur so funktioniert unser Organismus und Stoffwechsel gut.“ Und die letzten Jahre sollte ihr Konzept nicht

nur ganzheitlich heißen, sondern auch ganzheitlich eine echte und nachhaltige Lösung bieten. Die Ausbildung zum Dipl. Mental-Coach vor 8 Jahren war der Beginn, diese ganzheitlichen Ansätze in ihre Arbeit fließen zu lassen. Mittlerweile ist ihr Methodenspektrum außerordentlich breit gefächert. Nach dem Motto: „Nicht nur Reden – sondern TUN!“ packt sie es an. Ihre Klienten, die mittlerweile aus dem gesamten deutschsprachigen Raum zu ihr kommen, dürfen und sollen TUN. Bereit sein, das Leben (wieder) selbst in die Hand zu nehmen, aktiv werden, Selbstverantwortung zeigen, eingefahrene Muster über Bord werfen und motiviert an ihren Veränderungen arbeiten. Auch wenn es manchmal unbequem oder ungewohnt ist. Kurz: Neue Wege, aber die richtigen, gehen. Und diese sind ganz individuell und bei jedem von uns anders.

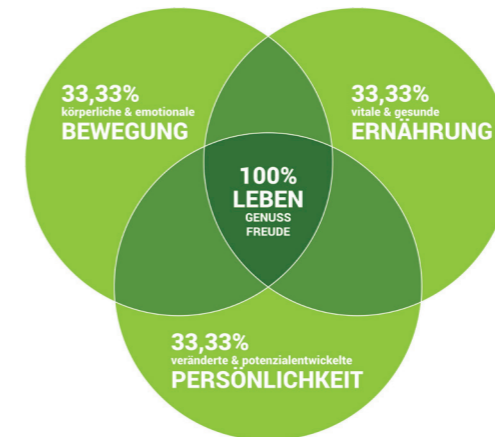
„Ich bin zugleich Impulsgeberin und die Leitplanke für meine Klienten“, sagt Eri Trostl. Und sie weiß, wie es geht. „Etwa 4 bis 6 Monate lang dauert ein Veränderungsprozess, der langfristig wirken soll. Bei sehr hartnäckigen Mustern und Glaubenssätzen kann es auch mal länger dauern. Diese Investition und Zeit in die eigene Gesundheit und Lebensqualität zahlt sich bei jedem aus“. Bei ihr lernt jeder Klient achtsam und sich bewusst zu werden. Denn ein dauerhaftes Ergebnis braucht Übung und Geduld mit sich selbst!

Der Erfolg ihrer Klienten gibt ihr Recht. Sie weiß was sie lehrt und tut, sie ist Trainerin und Coach aus der Praxis für die Praxis. Seit über 20 Jahren. Jedes einzelne Element aus ihrer Arbeit hat sie mindestens einmal bei sich selbst angewandt. Nur so kann sie sich in die Klienten hineinversetzen und immer die intuitiv passenden Maßnahmen empfehlen.



Eri Trostl – Bewegungs- und Haltungsexpertin aus tiefstem Herzen und voller Überzeugung.

„Dieses Konzept (be-)wirkt oft Wunder“, erzählt sie stolz. „Durch die 3 Säulen kann ich meine Klienten individuell und in unterschiedlicher Gewichtung genau dort unterstützen, wo sie intensive Lösungen brauchen. Mal ist es mehr Bewegung, mal muss die Ernährung angepasst werden. Und manchmal müssen zunächst alte Strukturen und Grenzen aufgebrochen und durch neue Gewohnheiten ersetzt werden.“ Das Ganze in der Natur, mit viel Sauerstoff und Freude an der Bewegung. „Diese Kombination ist genial und einzigartig“, berichtet sie.



Ihre Augen glänzen, wenn sie von ihrer Arbeit erzählt. Es gibt für sie nichts Schöneres, als Menschen an die Hand zu nehmen und ihnen Wege aufzuzeigen, die sie ohne ihre Unterstützung wohl nicht gegangen wären. In regelmäßigen Einzelsessions, Online- und Telefon-Coachings, ganzheitlichen Halbtages- oder Tages-Coachings, bis hin zu den neuen „NATURE BALANCE“ Luxury Retreats, kann ihr Wissen weit über die Grenzen Bayerns hinaus genutzt werden.

Die Retreats ermöglichen ein unvergessliches „Bewegungs-Erlebnis“ in entspannter und luxuriöser Umgebung. Wunderschöne Destinationen im Sarntal/Südtirol und Leogang/Österreich.

Der Fokus ist hier ganz bei jedem Teilnehmer! Diese gönnen sich Luxus für Körper, Geist und Seele!

NATURE BALANCE Retreat-Termine:

Salzburg/Leogang: Do - So 11.10. - 14.10.18
Südtirol/Bad Schörgau: Do - So 22.11. - 25.11.18

Um noch mehr Menschen ihr tiefes Wissen und das ganzheitliche Bewegungsdimension-Konzept an die Hand zu geben, hat sie bereits zwei Bücher verfasst: „YOUNG BALANCE - das Anti-Aging-Workout“, 2017 im BLV erschienen sowie „DAS NEUE CORE TRAINING“, 2018 im Christian Verlag erschienen.



Bücher von Eri Trostl: Young Balance BLV Verlag, 2017

Das neue Core Training Christian Verlag, 2018

NEU: Ab Herbst 2018 wird sich ein weiterer HERZENSWUNSCH für die Münchnerin erfüllen. „Wenn Sie dem Ruf Ihres HERZENS folgen, passiert immer Gutes und genau das Richtige“ strahlt sie fröhlich. Dann wird Eri Trostl Kommunikation und Coaching nicht nur Menschen nahebringen, sondern auch deren tierischen Freunden und Begleitern als „Tierbotschafterin“.

Weitere Infos zu Eri Trostl und zu allen Angeboten: www.bewegungsdimension.de

Gewinnerin
ERI
TROSTL

