



### Vorab-Vertrauensgespräch

Du möchtest mich kennenlernen? In einem ca. 20-minütigen, kostenfreien Vertrauensgespräch entscheiden wir, ob wir ein Stück des Weges gemeinsam gehen wollen.

### Weitere Angebote

Neben Coaching-Angeboten biete ich Massagen zur Lockerung der Muskulatur oder einfach zum Loslassen an – auch für Kinder, Schwangere und Mütter. Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe und Erholung mit einer muskelorientierten, entspannenden und die Durchblutung fördernden Massage. Je nach Verspannungsgrad der Muskulatur kommen verschiedene Techniken wie Triggerpunktmassage, intuitive Massage sowie Quer- und Längsdehnung zum Einsatz. Sie können die Massage auf einer Liege oder alternativ auf einem bequemen Massagestuhl genießen. Gerne komme ich auch zu Ihnen an den Arbeitsplatz.

### Massagen

- Entspannungsmassagen
- Massagen für Schwangere, Mütter und Kinder
- Massagen am Arbeitsplatz



Coaching & Massagen . **Mandy Mittelstädt**  
Dorotheenstraße 26 . 33615 Bielefeld  
Tel. 0173.8544909 . mail@mandy-mittelstaedt.com



[www.mandy-mittelstaedt.com](http://www.mandy-mittelstaedt.com)



**Coaching**  
Mandy Mittelstädt

## Coaching für körperliches und emotionales Wohlbefinden

**Hast Du körperliche Beschwerden, die deine Lebensqualität einschränken?**

**Gibt es Themen, die in deinem Leben viel Raum einnehmen und Kraft kosten?**

**... und Du möchtest das ändern?**

Nach meiner langjährigen Erfahrung mit Menschen im gesundheitlichen Kontext gehören Körper und Psyche für mich untrennbar zusammen. Meist handelt es sich um ein komplexes Zusammenspiel von psychosomatischen Faktoren, die dazu führen, dass wir uns wohlfühlen. Sind Körper, Geist und Seele im Einklang, gehen wir positiv und mit innerer Stärke durchs Leben.

Bei meinen Behandlungen stelle ich häufig fest, dass ein emotionales Ungleichgewicht (z. B. sich gestresst oder ängstlich fühlen) einen ungünstigen Einfluss auf unseren Körper und unsere Seele hat.

Um positive und dauerhafte Veränderungen zu erreichen, habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine ganzheitliche Betrachtung der Symptomatik den größten Erfolg verspricht. Dazu biete ich eine Kombination aus Massagen und Coaching an, die durch den Einsatz von ätherischen Ölen bereichert werden kann.

Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.

*Albert Einstein*