

Strahlend statt matt durchs Leben

Welchen Einfluss die innere Balance auf die eigene Ausstrahlung nimmt und wie man sie aktiv steuert

Karsbach im Juli 2020. „Du bist, was du isst.“ Dass sich gesunde Ernährung und Fitness positiv auf Körper und Geist auswirken, ist seit Langem bekannt. Allerdings wird das im Alltag kaum berücksichtigt. Fühlt man sich müde, hat man zu wenig Schlaf bekommen, ist man antriebslos, schreibt man es einer Überlastung zu, eine depressive Stimmung liegt an den negativen äußeren Einflüssen, die auf einen Tag für Tag einprasseln. „Die Ursache kann allerdings oft in uns selbst liegen“, weiß Charisma-Coach, Unternehmer und Buchautor Andreas Kolos und erläutert: „Nicht nur durch äußere negative Einflüsse können wir unser körperliches und geistiges Gleichgewicht verlieren. Liegt innerlich etwas im Argen, schöpfen wir aus leeren Eimern und frischen uns nicht auf. Statt Energie zu tanken für ein frisches und strahlendes Charisma, wühlen wir nur Staub auf und unsere Ausstrahlung wird müde und matt.“

Ein Balance-Akt

Um das zu verhindern, gilt es achtsam mit sich umzugehen und dem Körper die besten Grundlagen zu bieten. Kaum einer weiß zum Beispiel, was der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist, geschweige denn, was er bewirkt. Allerdings befindet er sich bei vielen Menschen überhaupt nicht im Gleichgewicht. Stress, falsche Ernährung sowie Alkohol oder Tabak zählen zu den Ursachen. Tatsächlich beeinflusst er den optimalen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge im Körper maßgeblich. Gerät er aus dem Gleichgewicht, werden diese beeinträchtigt, Sauerstoff, Nährstoffe und Abbauprodukte nicht mehr ausreichend transportiert. Es kommt zu einer Azidose, besser bekannt als Übersäuerung. Betroffene klagen über Müdigkeit, schlechte Leistungsfähigkeit, Nervosität und Konzentrationsprobleme. „Antje Willmes ist Heilpraktikerin und kennt sich auf diesem Gebiet aus“, erklärt Andreas Kolos. Auf dem ersten Charisma- und Lifestyle-Online-Kongress Deutschlands teilt die Expertin ihr Wissen im Juli mit den Teilnehmern und vermittelt, wie die Balance wiederhergestellt werden kann,

denn ein optimaler Säure-Basen-Haushalt ist Grundstein für einen gesunden Körper und eine vitale Ausstrahlung.

Voraussprinten statt hinterherhinken

Auch in Sachen Sport und Fitness ist die Theorie bekannt, doch sieht die Praxis dann eher dürftig aus. Wo sollen Sporteinheiten oder die selbst gekochte gesunde Mahlzeit zeitlich noch in den ohnehin schon vollen Tagesablauf integriert werden? Überforderung und Lustlosigkeit stellen sich oft schon ein, bevor auch nur ein Sportschuh angezogen wurde. Diese Probleme kennt Trainerin Christina Dann von ihren Kunden ganz genau. Wer allerdings mental im Beruf oder privat voraussprinten möchte, muss dies auch körperlich tun. In Vorträgen zeigt die TÜV-geprüfte Personaltrainerin den Teilnehmern, wo die Fehler bei vielen Menschen liegen, die ihre Ambitionen nicht Realität werden lassen, was Fitness im Körper und im Kopf bewirkt und wie man es doch schafft, nicht nur durchzuhalten, sondern dies auch mit Spaß zu tun

Anmeldungen für den Charisma- und Lifestyle-Online-Kongress unter www.charisma-kongress.com sowie weitere Informationen unter www.cutumi.com

Textlänge: 3.197 Zeichen mit Leerzeichen

Kurzporträt

Seit über 25 Jahren ist Andreas Kolos Experte für Charisma. Der erfolgreiche Unternehmer, Keynote-Speaker und Buchautor weiß, worauf es ankommt, um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu festigen. Dabei zieht er die direkte Verbindung zwischen Ausstrahlung und Business-Skills. Mit der cutumi GmbH bietet er Führungskräften, Managern und Unternehmern ein breites Angebot an Seminaren und Coachings an, so auch das einzigartige Seminar zum Thema „Business meets Metaphysik“. Kolos vermittelt das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Business-Skills, um so berufliche sowie private Erfolge zu fördern. In seinem Buch „Charisma 4.0 – Die Aura des Erfolgs“ erklärt er den strukturierten Weg zum Erfolg und inwiefern die Ausstrahlung des Unterbewusstseins und charismatische Eigenschaften dabei eine erhebliche Rolle spielen. Er ist ebenfalls Initiator des einzigartigen Charisma- und Lifestyle-Online-Kongresses, bei dem Coaches, Unternehmer, Prominente, Sportler und Persönlichkeiten aus Film und Fernsehen in Online-Beträgen die Teilnehmer zu Charisma und Lifestyle coachen.

Pressekontakt: Borgmeier Public Relations, Lena Koithan / Lilian Lehr-Kück,
Am Saatmoor 2, 28865 Lilienthal, Tel.: 04298-4683-27/-26, Fax: 04298-4683-33,
E-Mail: koithan@borgmeier.de / lehr@borgmeier.de