

Herzlich Willkommen



*“Inmitten der Schwierigkeit liegt die
Möglichkeit.” – Albert Einstein*

Valerie Albers

STRESSFREI-LEBEN.INFO



Introduction

Willkommen – schön, dass du hier bist.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Dein Alltag läuft weiter, du funktionierst, aber innerlich spürst du, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Stress, Anspannung, ständige Gedanken, körperliche Signale – und der Wunsch, endlich wieder klarer zu sehen, durchzuatmen und dich selbst zu spüren.

Ich begleite Frauen dabei, ihr Nervensystem zu stärken, Stress abzubauen und wieder bei sich anzukommen. Mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Emotionen schaffen wir gemeinsam mehr Leichtigkeit, innere Ruhe und Handlungskraft.

Ich arbeite auf **5 Ebenen** – mental, emotional, körperlich und sanft begleitend.

Du bist hier richtig, wenn du dir wünschst:

- ✦ weniger Stress und mehr Klarheit
- ✦ ein reguliertes Nervensystem
- ✦ gesunde Grenzen
- ✦ eine stabile Verbindung zu dir selbst
- ✦ Unterstützung auf körperlicher & biologischer Ebene
- ✦ eine Begleitung, die dich ernst nimmt und liebevoll stärkt

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu unterstützen.

About Me



Schön, dass du da bist!

Auch ich kenne die Momente im Leben, in denen der Stress zu viel wird – beruflich, privat und emotional. Die Phasen, in denen man funktioniert, obwohl der Körper längst Zeichen sendet. In denen man sich fragt, ob es im Leben nicht noch mehr geben muss als Druck, Erschöpfung und ständiges Aushalten.

Diese Fragen haben mich vor einigen Jahren an einen Wendepunkt geführt. Ich begann, mich intensiv mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist zu beschäftigen – mit Stress, Ernährung, Psychosomatik und den Mechanismen, die uns schützen, aber auch blockieren können. Nach fast acht Jahren in meinem ursprünglichen Beruf entschied ich mich, meiner Leidenschaft zu folgen: Menschen dabei zu unterstützen, ihre mentale und körperliche Gesundheit zurückzugewinnen und wieder in ihre Kraft zu kommen.

Heute arbeite ich als Präventologin und Burnout-Therapeutin-Coach und begleite Frauen dabei, Stress abzubauen, sich selbst wiederzuentdecken und echte Balance zu schaffen – auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene.

Danke, dass du mir dein Vertrauen schenkst.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück deines Weges mit dir zu gehen.

Valerie

stressfrei-leben.info

5-Säulen-Programm



01

**Ausrichtung & Wünsche (Dein
Fundament)**

02

**Verstehen & Bestandsaufnahme (Deine
Landkarte)**

03

**Ressourcen & Nähren (Deine biologische
Stütze)**

04

**Fühlen & Regulieren (Deine
Tiefenarbeit)**

05

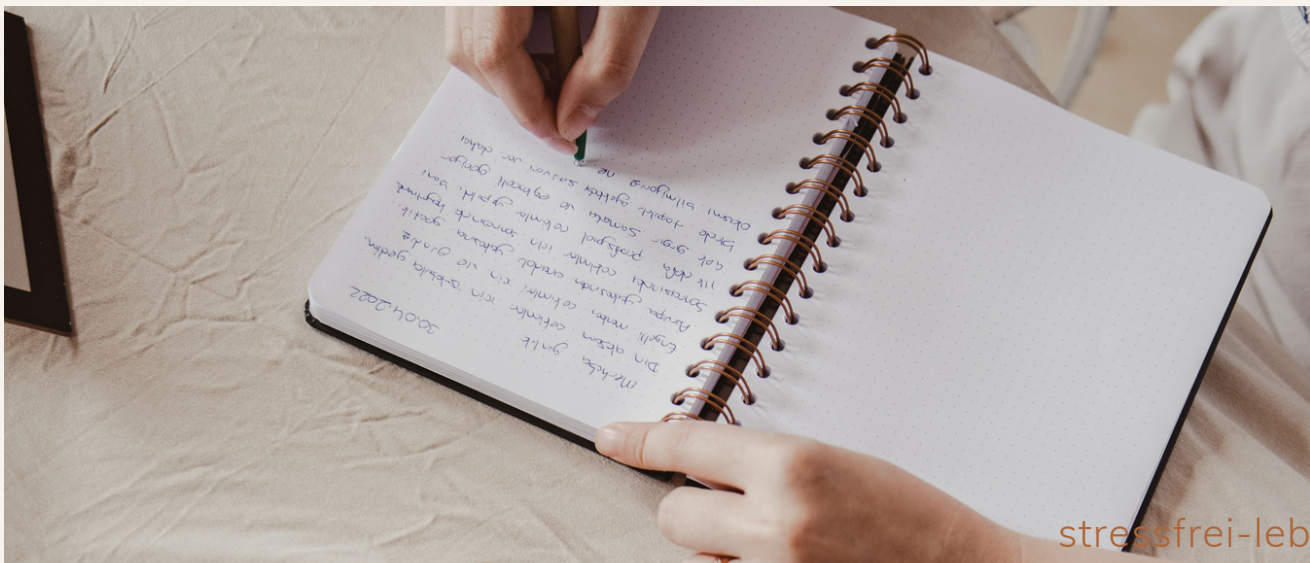
**Integration & Transfer (Dein sicherer
Hafen)**

01 Ausrichtung & Wünsche

Vielleicht kennst du das Gefühl, nur noch zu funktionieren, während dein Körper längst Signale wie Unruhe oder Erschöpfung sendet. In meiner individuellen Begleitung schauen wir gemeinsam hinter die Fassade deines Alltags. Wir identifizieren nicht nur deine Stressoren, sondern entschlüsseln die Sprache deines Nervensystems.

Mein Ansatz ist ganzheitlich und tiefgreifend: Wir arbeiten auf der mentalen Ebene an deinen Mustern, nutzen die Kraft der EFT-Klopfakupressur, um emotionale Blockaden direkt im Körper zu lösen, und stärken deine biologische Basis. Als Präventologin unterstütze ich dich dabei, deinen Körper durch gezielte Vitalstoffe und ätherische Öle wieder in seine natürliche Kraft zu bringen.

Schritt für Schritt entwickeln wir Lösungen, die wirklich zu deinem Leben passen – alltagstauglich, realistisch und ohne neuen Leistungsdruck. Gemeinsam erschaffen wir einen sicheren Hafen, damit du wieder mit mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und einer stabilen inneren Balance durch deinen Alltag gehst.



02

Verstehen & Analyse



Stress beginnt oft schleichend. Gemeinsam entschlüsseln wir die Sprache deines Körpers und verstehen, warum dein Nervensystem auf ‚Überlebensmodus‘ geschaltet hat. Wir räumen mit gängigen Stress-Mythen auf, die dich bisher unter Druck gesetzt haben, und schaffen Klarheit über deine individuellen Stress-Muster. Verstehen ist der erste Schritt zur Veränderung.

Vorteile eines 1:1 Coachings

- individuelle und maßgeschneiderte Begleitung
- voller Fokus auf deine Themen
- sicherer Raum für Entlastung und Entwicklung
- flexibel im Tempo und in den Methoden
- alltagstaugliche Tools für nachhaltige Veränderung

So begleite ich dich:

- Dauer: Eine Session umfasst ca. 60–75 Minuten
- Ort: Flexibel via Zoom oder persönlich vor Ort in Braunschweig.
- Umfang: Meist sind mind. 4 -8 Termine sinnvoll.
- Preis: 1 Einzel-Begleitung: 79 € / 4-er Rabatt: 270€
- Hansefit -Mitglieder: 49 € (Einsteiger-Rabatt bis 30.06.26)



03

Ressourcen & Nähren

Ein belastbares Nervensystem braucht ein starkes biologisches Fundament. Als Präventologin unterstütze ich dich dabei, deinen Körper von innen heraus zu nähren. Wir schauen uns an, welche Vitalstoffe dir gerade fehlen, und nutzen die Kraft ätherischer Öle als sofort wirksame Anker im Alltag.

So geben wir deinem Körper die biologische Sicherheit zurück, die er zum Entspannen braucht.

04

Fühlen & Regulieren



Echtes Loslassen passiert nicht im Kopf, sondern im Körper. Mit der EFT-Klopfakupressur arbeiten wir direkt an der emotionalen Ladung deiner Themen. Wir lösen **feststehende Blockaden** und bringen dein System sanft zur Ruhe. Du lernst nicht nur, was Regulation bedeutet – du spürst, wie sich die Anspannung löst und Platz für echte emotionale Freiheit macht.

EFT kann u. a. unterstützend angewendet werden bei:

- Stress, Anspannung und Überforderung
- emotionaler Unruhe oder innerer Nervosität
- belastenden Gedanken oder Grübelschleifen
- situativen Ängsten oder Unsicherheiten
- Selbstzweifeln und niedrigem Selbstvertrauen
- Umgang mit alltäglichen Herausforderungen
- mentaler Vorbereitung (z. B. Prüfungen, Auftritte)
- emotionalen Reaktionen in Konfliktsituationen
- alten Mustern oder inneren Blockaden
- auch als reines 1:1 möglich



05

Integration & Alltag

Damit die gewonnene Leichtigkeit auch in stürmischen Zeiten bleibt, verankern wir deine neuen Strategien fest in deinem Leben. Wir entwickeln kleine, machbare Routinen, die zu deinem Alltag passen – ganz ohne neuen Leistungsdruck. So gehst du sicher und gestärkt aus unserer Zusammenarbeit hervor, mit einem prall gefüllten Werkzeugkoffer für deine langfristige Balance

Wie gehts weiter? nächste Schritte

Wenn du bereit bist, aktiv an deinem Wohlbefinden zu arbeiten, gibt es mehrere Wege, wie wir zusammen starten können:

1. **Kostenloses Erstgespräch** – wir lernen uns kennen, besprechen deine aktuelle Situation und schauen, welche Ebene deiner persönlichen Entwicklung im Fokus stehen sollte.



ERSGESPRÄCH

2. **Individuelle Betreuung** – je nach Bedarf kannst du ein- oder alle zwei Wochen ein 1:1 buchen oder einen festen Serientermin direkt mit mir ausmachen.
3. **Kontinuierliche Begleitung** – ich begleite dich Schritt für Schritt, damit du klarer, gelassener und handlungsfähiger wirst.
4. **Preisgestaltung** – kann direkt mit mir besprochen werden & wird an deine derzeitige Lebenssituation angepasst.

Anfragen@stressfrei-leben.info

stressfrei-leben.info