

# Herzlich Willkommen



*Körper & Seele im Einklang:  
Dein Weg zu innerer Ruhe durch  
EFT & grüne Lebenskraft.*

Valerie Albers

STRESSFREI-LEBEN.INFO

# 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*

# Inhalt



01

**Stress ganzheitlich verstehen: Wenn das Fass überläuft**

02

**Warum diese Kombination so wertvoll sein kann**

03

**Grüne Lebenskraft für deine Zellen**

04

**Kleiner Alltags-Hack:  
Das „Energy-Flow-Ritual“**

05

**Bestellung & Hinweise**

# 01 Stress ganzheitlich verstehen

Wir neigen dazu, Stress nur als „zu viel Arbeit“ oder „Zeitnot“ zu definieren. Doch für dein Nervensystem ist Stress die Summe aller Belastungen, die gleichzeitig auf dich einwirken. Stell dir dein System wie ein Fass vor: Es ist nicht nur der eine Tropfen, der es zum Überlaufen bringt – es ist die Fülle an verschiedenen Einflüssen, die wir oft gar nicht bewusst als Stress wahrnehmen.

## Die vielen Gesichter deiner Belastung:

- **Der äußere Druck:** Die tägliche Herausforderung, die Rollen als Mutter, Partnerin und im Beruf perfekt zu vereinen.
- **Die innere Stimme:** Gedankenkarusselle, hoher Perfektionismus und der ständige Drang, es allen recht machen zu wollen.
- **Dein Erbe (Epigenetik):** Oft tragen wir Denkmuster und Stressreaktionen in uns, die wir von Generationen vor uns übernommen haben – Prägungen, die tief in unseren Zellen sitzen.
- **Die unsichtbare Last:** Unsere moderne Welt fordert den Körper massiv heraus. Umweltbelastungen können eine Herausforderung für die körpereigenen Stoffwechsel- und Regulationsprozesse darstellen.
- **Biologischer Stress:** Schnelles Essen zwischendurch, zu viel Zucker oder Transfette entziehen deinem Körper wertvolle Energie, statt ihn zu nähren. Dein Körper muss hart arbeiten, um dieses Ungleichgewicht auszugleichen.



# 02

---

## Warum diese Kombination so wertvoll sein kann:



Meiner Erfahrung nach gelingt echte Regeneration am besten, wenn wir Körper und Seele gleichzeitig einladen, zur Ruhe zu kommen. Wenn wir nur mental arbeiten, aber biologische Belastungen ignorieren, kann das Nervensystem oft im „Überlebensmodus“ verharren.

### Das Zusammenspiel von Entladen und Aufladen:

- **Emotionales Begleiten mit EFT:** Das Klopfen kann helfen, das Stressempfinden spürbar zu reduzieren und innerlich den nötigen Raum für Ruhe zu schaffen.
- **Biologisches Nähren mit Solis Green Medley:** Das Medley kann mit über 40 pflanzlichen Zutaten die körpereigenen Stoffwechselprozesse unterstützen.

Erst wenn wir alle Ebenen betrachten, findet dein System die Sicherheit, die es für neue Kraft braucht. Du darfst dein System Schritt für Schritt entlasten und Raum für neue Energie schaffen.

# 03

---

## Grüne Lebenskraft für deine Zellen



In meiner Arbeit als Präventologin ist mir eine reine und hochwertige Basis besonders wichtig. Das Solis Green Medley ist für mich weit mehr als ein herkömmliches Pflanzenpulver.

Es kombiniert über **40 sorgfältig ausgewählte Zutaten** – von nährstoffreichen Gräsern und Algen bis hin zu wertvollen Pflanzenextrakten.

### Warum ich es gerne empfehle:

Gerade in Zeiten hoher Belastung kann es den Körper dabei unterstützen, die täglichen Herausforderungen durch Umweltreize und Stress besser zu verarbeiten. Es kann dazu beitragen, die natürliche Regeneration und Vitalität von innen heraus unterstützen. Für mich ist es wie eine grüne Vitalstoff-Quelle welches dem Körper hilft, wieder in seine Kraft zu kommen.



# 04

## Kleiner Alltags-Hack: Das „Energy-Flow-Ritual“

---

Um das Fass im Alltag nicht überlaufen zu lassen, nutze ich gerne dieses kurze Ritual. Es kombiniert das emotionale Loslassen mit der biologischen Nahrung:

**1.Emotionales Entladen** (ca. 2 Minuten): Klopfe sanft die Handkante oder den Punkt unter dem Schlüsselbein (EFT), während du tief ausatmest. Sage dir dabei innerlich: „**Auch wenn gerade alles viel ist, bin ich hier gerade sicher und darf tief durchatmen.**“

Dies kann helfen, im Alltag schneller in einen Zustand von Entspannung zu finden.

**2.Biologisches Aufladen:** Rühre dir ein Glas Solis Green Medley an. Trinke es bewusst und spüre, wie du deinem Körper wertvolle Ressourcen schenkst.

**3.Nachspüren:** Atme noch einmal tief durch. Dieses Ritual kann dir dabei helfen, den Stress des Tages nicht mit in den Abend zu nehmen.

# 05 Wie gehts weiter? nächste Schritte

Du hast nun einen Einblick gewonnen, wie wir gemeinsam – Schritt für Schritt – dein Fass leeren und dein System wieder mit neuer Kraft füllen können. Ob durch emotionale Begleitung, biologische Nahrung oder das Erlernen alltagstauglicher Tools: **Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.**

**1. Du möchtest deinen Körper direkt unterstützen und die grüne Kraft des Solis Green Medley für dich nutzen?** Ich habe dir den Weg ganz einfach gemacht:



Halte einfach deine Smartphone-Kamera über den Code. Du gelangst direkt zu meiner Produktempfehlung bei Lifeplus.

ZU DEN PRODUKT

[www.lifeplus.com/SH160V/S/](http://www.lifeplus.com/SH160V/S/)

**2. Bestellung aufgeben:** Dort kannst du dir dein Green Medley (und bei Bedarf weitere Vitalstoffe) ganz unkompliziert nach Hause bestellen.

**3. Mein Tipp für dich:** Solltest du Fragen zur Anwendung oder zur Kombination mit anderen Ressourcen haben, schreibe mir gerne eine kurze Nachricht. Als Präventologin unterstütze ich dich dabei, die für dich passenden Schwerpunkte zu finden.

[Eft.valerie@gmail.com](mailto:Eft.valerie@gmail.com)

[stressfrei-leben.info](http://stressfrei-leben.info)



# Hinweise & Rechtliches

---

Dieses PDF dient der allgemeinen Information über einen gesunden Lebensstil und spiegelt meine persönlichen Erfahrungen als Präventologin und Coach wider.

- **Kein Ersatz für medizinische Beratung:** Die Inhalte sowie die Vorstellung von Methoden und Produkten ersetzen keine individuelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.
- **Besondere Vorsicht bei EFT:** Die Anwendung von EFT in Eigenregie erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Vorliegen von psychischen Erkrankungen, akuten Suizidgedanken oder neurologischen Erkrankungen wie Epilepsie darf die Methode nur nach ausdrücklicher Rücksprache und in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten angewendet werden.
- **Eigenverantwortung:** Bei akuten Beschwerden, chronischen Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten halte bitte Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt, ob die genannten Methoden oder Produkte für dich geeignet sind.
- **Nahrungsergänzungsmittel (NEM):** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
- **Haftungsausschluss:** Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der hier geteilten Informationen resultieren. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.