

**The  
Mighty  
& Bold**

*by Alex Venetikidis*

# Kundenprojekte

**ring-ring:** +49 156 78365130 | **tipp-tipp:** [hi@themightyandbold.com](mailto:hi@themightyandbold.com)



**DEINE PRODUKTE UND LEISTUNGEN  
VERDIENEN ES, GEGEHEN, VERSTANDEN  
UND GELIEBT ZU WERDEN.**

DURCHATMEN! ICH HELFE DIR DABEI, DEIN BUSINESS IM WEB TEXTLICH UND VISUELL  
LECKER ZU VERPACKEN, DAMIT MEHR KUNDEN JA ZU DIR SAGEN.



# Aloha

## Ich bin Alex

Gründerin von THE MIGHTY & BOLD, Strategin, Designerin und Copywriterin für mutige Marken und Unternehmer\*innen.

Mit über 10 Jahren Erfahrung in der Design- und Werbebranche liegt mein Fokus nicht auf „mach mal 'n bisschen hübsch“, sondern darauf den Mehrwert und Content von Marken sichtbar und vor allem leicht verständlich und zugänglich für ihre Zielgruppe(n) zu machen.

**Mit THE MIGHTY & BOLD helfe ich meinen Kunden durch Branding, Design, Websites und verkaufstarke Texte gesehen und verstanden zu werden.**



# Kundenstimmen

Ich kenne viele Designer, ich kenne auch viele Verkaufspsychologen, aber **ich kannte vor Alex niemanden, der genau an dieser Schnittkante operiert**. Alex hat unsere Webseite, sowohl technisch, optisch, psychologisch als auch inhaltlich komplett auf den Kopf gestellt und optimiert. Große Klasse!



**Florian Kaiser**  
*Gründer von Inbox Marketing*

Mit Alex zu arbeiten ist, **als wenn sie hellsehen kann**. Wo ich sonst viel erklären musste, um zu zeigen, was ich möchte, ist es bei Alex so, als wäre sie die Verlängerung meines eigenen Kopfes und meiner Ideen. **Jeder Schritt im Prozess ist klar** und das Ergebnis ist dann genauso wie ich mir das vorgestellt habe – und noch besser.



**Frank Henning**  
*Kambo Practitioner & Biohacker*

KUNDE

# Sir Leder Michel

KOMPLETTES BRAND DESIGN

Logo / Copywriting / Website / Werbemittel



# Brand Design

LOGO / WEBSITE / WERBEMITTEL



# Brand Design

LOGO / WEBSITE / WERBEMITTEL

# Kundenstimme

Alex hat mir gezeigt, dass mein Design und meine Website viel mehr sein können, als nur OK. **Sie verstand sofort, wohin ich wollte.** Sie hat nicht nur mein Logo und meine Website kreiert, sondern ich konnte **sogar Ideen für die Einrichtung meines Shops aus meinem Brand Moodboard ziehen.** Alex' Prozess ist wirklich ganzheitlich.



**Michael Neller**

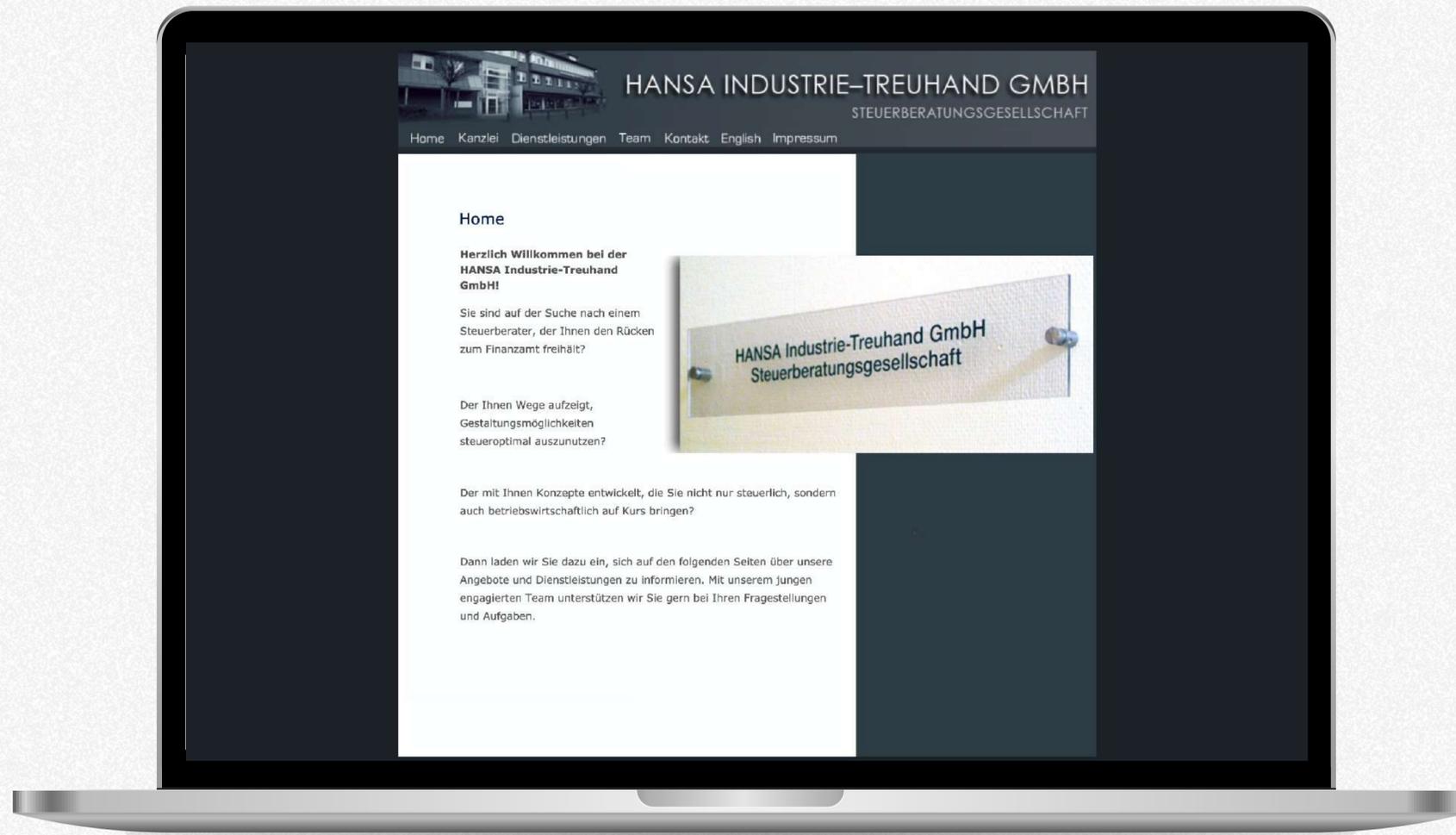
*Inhaber von Sir Leder Michel*

KUNDE

# Hansa Industrie-Treuhand GmbH

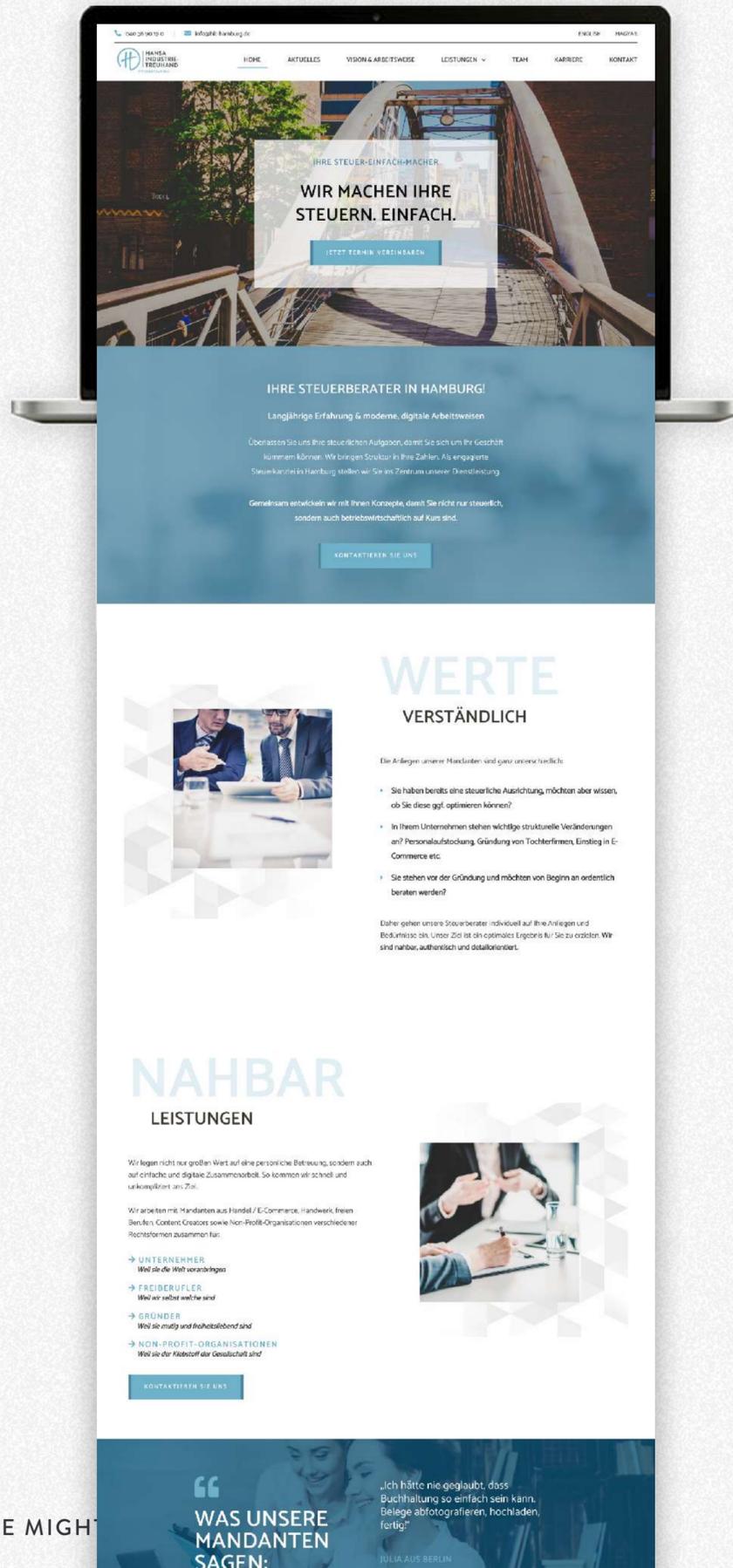
KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Neues Logo / Copywriting / neue Website / Werbemittel



HANSA INDUSTRIE-TREUHAND GMBH  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

**Vorher**  
AUSGANGSLAGE



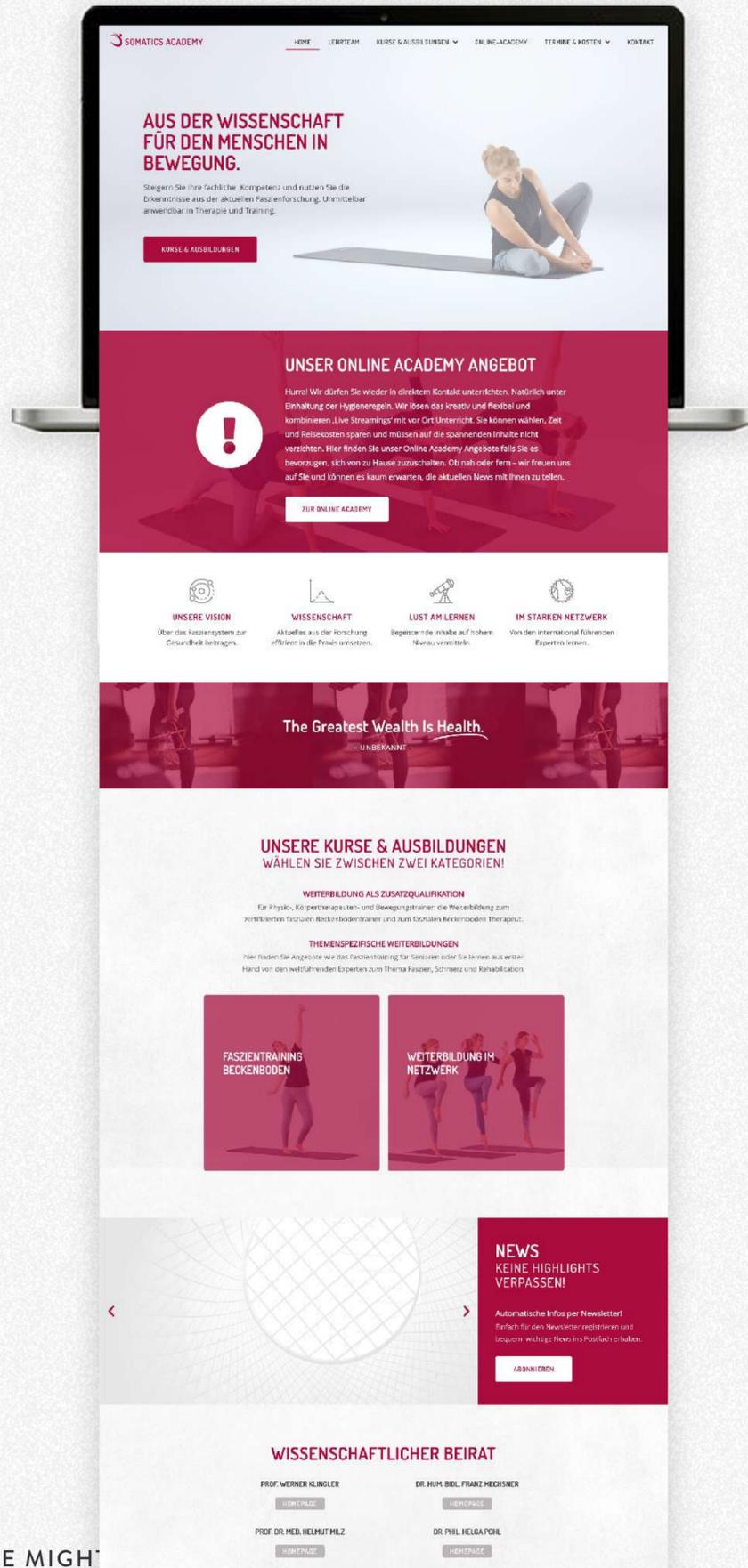
**Nachher**  
UMSETZUNG RE-DESIGN

KUNDE

# Somatics Academy

KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Neues Logo / neue Website / Werbemittel



# Brand Design

LOGO / WEBSITE / WERBEMITTEL

KUNDE

# Highstrike

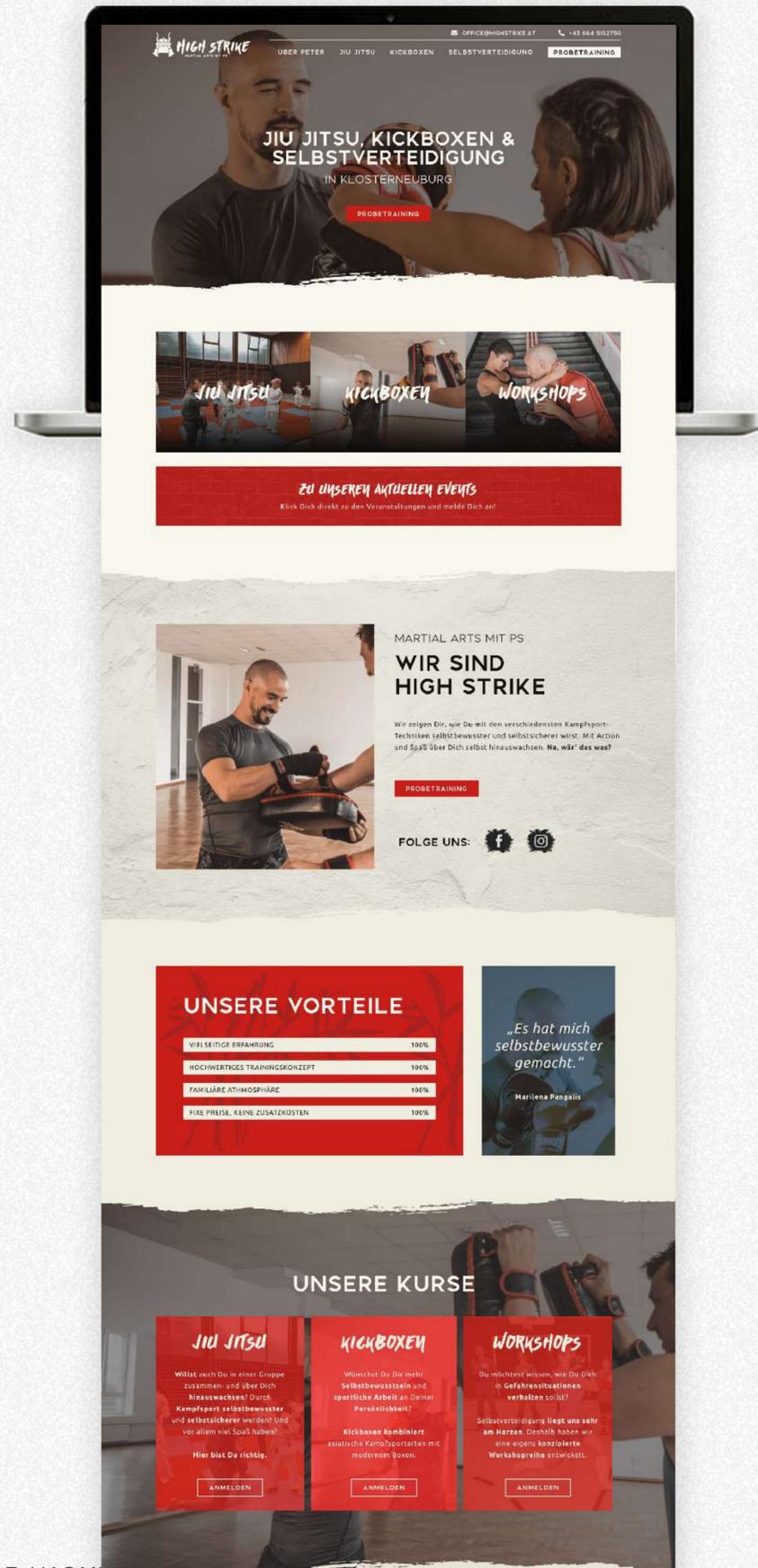
KOMPLETTES BRAND DESIGN

Logo Erweiterung / Website / Werbemittel



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



# Brand Design

LOGO ERWEITERUNG / WEBSITE / WERBEMITTEL

# Kundenstimmen

Alex' Prozesse bauen super aufeinander auf. Ich liebe mein neues Brand Design und meine Website. Der Weg dorthin fühlte sich so leicht an. **Dabei haben wir sogar einige meiner internen Geschäftsprozesse optimiert.** Damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Alex steckt voller wunderbarer Überraschungen. Ich danke Dir sehr!



**Sybille Wolf**  
Ärztin & Coach

Wir hatten Schwierigkeiten eine attraktive und lebendige Webseite mit passendem Design zu erstellen. **Alex hat aus unseren eigenen anfänglichen Bruchstücken so viel rausgeholt, was noch in uns schlummerte.** Die Zusammenarbeit mit Alex ist einfach toll und das sieht man im super Ergebnis.



**Diana Uhlig**  
Friseur Michèle

KUNDE

# Sense & Soul

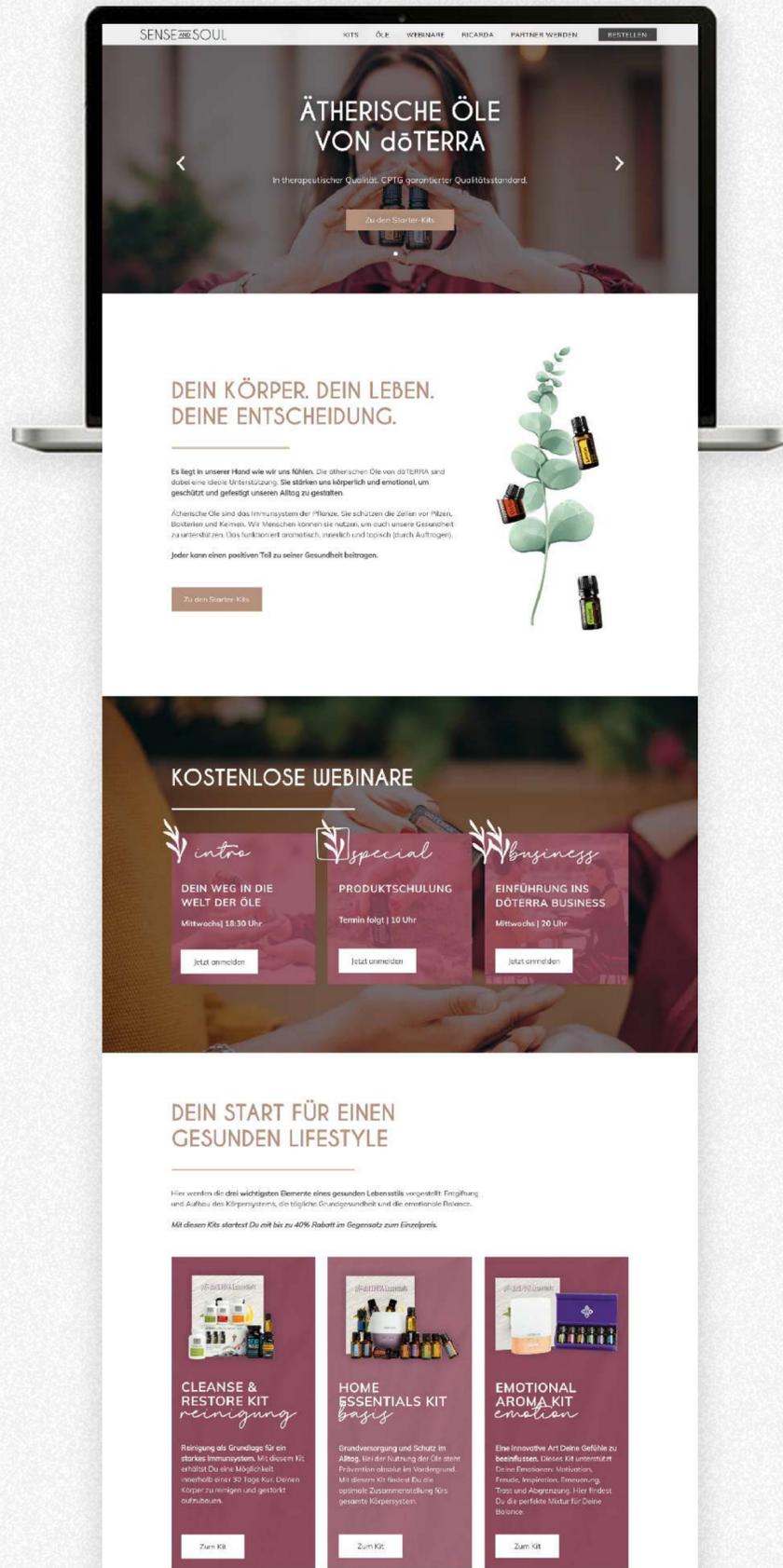
KOMPLETTES BRAND DESIGN

Logo vorhanden / Website / Werbemittel



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



# Brand Design

CORPORATE DESIGN / WEBSITE / WERBEMITTEL

KUNDE

# Ulrich Müller – Wealth Academy

KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Leichtes Logo Re-Design / neues Corporate Design / neue Website / Werbemittel

ULRICH MÜLLER

Über Ulrich Seminare Referenzen Medien/Presse Kontakt Login

**Ulrich Müller, Dein Finanz-Experte an Deiner Seite!**

Sichere Dir mit **diesen Experten-Tipps** eigenständig und dauerhaft **3 – 6 % Rendite pro Monat.**

**Dein kostenloses Strategiegespräch**  
Zu Deinem Investment

3 Jahre in Folge - Ausgezeichnet als TOP 100 Trainer

**3 Wege, wie ich Dir zu Deinem finanziellen Erfolg ver helfe!**

*Finanzen betrifft alle Menschen. Am besten Du kümmerst Dich so früh wie möglich darum!*

- SEMINARE**  
In den Seminaren zeigen wir Dir die Kniffe der Börse. Danach bist Du in der Lage, eine monatliche Performance von 3 – 6 % zu erzielen.
- WEBINARE**  
Meine Webinare sind der Autopilot zum Reichtum. Wir zeigen Dir in den wöchentlichen Webinaren, Strategien mit „schulischer“ Empfehlungen die Du sofort in Deinem Depot umsetzen kannst.
- PROFI-ANALYSE-TOOLS**  
Der professionelle Aktiencheck, der Dir exakte Daten gibt. Investiere Dein Geld so, dass Du ein fundiertes Vermögen aufbaust.

**Performance Vergleich**  
01.07.2011 – 29.05.2020

Vor 25 Jahren habe ich damit begonnen, an bzw. mit meinem heutigen Börsen-System sowie den Börsenstrategien zu arbeiten. Seitdem habe ich dauerhaft daran gefeilt und Stellschrauben verändert. Seit dem 01.07.2011 habe ich kaum Veränderungen vorgenommen und eine Trefferquote bei meinen Trades von rund 86 % erzielt. Sieh selbst, welche Performance ich mit diesem System nachweislich im Vergleich zum Dax und Dow Jones erreicht habe. **Wenn Du Dein Geld nach meinem Seminar genauso investierst, wirst Du ähnlich hohe Renditen erzielen und ein Vermögen aufbauen können.**

Damit ist die finanzielle Freiheit für jeden möglich!

DAX	DOW JONES	ULRICH MÜLLER
56,76%	101,01%	<b>431,13%*</b>

\* Die Rendite berechnet sich ausschließlich aus der Addition der monatlichen Ergebnisse. Der Zinssatz wird hierbei nicht berücksichtigt.

**Ulrich Müller**

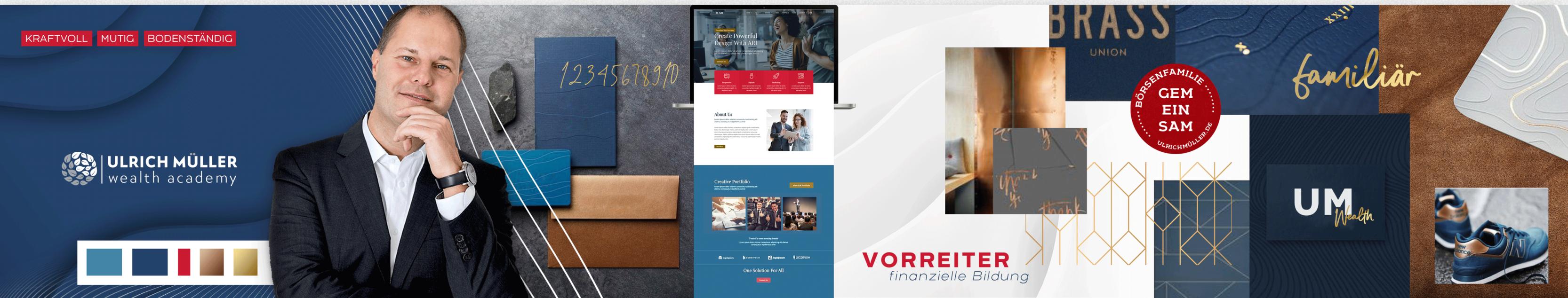
Ulrich Müller ist der Experte für Finanzen und Gründer der renommierten Ulrich Müller Wealth Academy. Sein selbsterklärtes Ziel ist es, allen Menschen, die eigenständig und vor allem dauerhaft finanziell erfolgreich werden wollen, mit seiner Expertise den Weg zu ihrer persönlichen und finanziellen Freiheit zu ebnet.

Er hat die Finanzmärkte über Jahre hinweg genauestens studiert und nutzt nun ein beachtliches System, das zeigt, wie Du Dein Geld gewinnbringend für Dich arbeiten lassen kannst und wie es möglich ist, ein Leben in finanzieller Unabhängigkeit oder Freiheit genießen zu können. Mit diesem System erzielt er

ULRICH  
MÜLLER

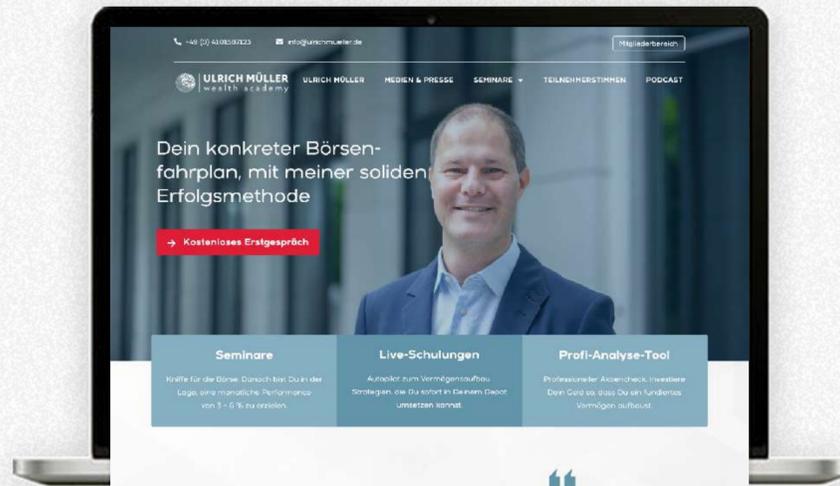
WEALTH ACADEMY

**Vorher**  
AUSGANGSLAGE



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



Wer ist die beste Person, die sich um Dein Geld kümmert?



### Kennst Du das?

- ✓ Du fragst Dich, ob Dein Einkommen schon hoch genug ist, um das Thema "Börse" anzugehen?
- ✓ Dich beschäftigt die Frage, ob Deine Rente später ausreicht. Du möchtest finanzielle Gewissheit und Stabilität?
- ✓ Du glaubst, dass Investitionen viel Erfahrung und Zeit benötigen und bist daher verunsichert.
- ✓ Du suchst nach Möglichkeiten, Dein Geld sinnvoll an?

### Finanzielle Freiheit nach genauem Plan

Wir zeigen Dir unsere strategische Vorgehensweise, die 4 Phasen abdeckt:

- Fundamentalanalyse durchführen
- Indikatoren definieren
- Charts lesen
- Börsenstrategien umsetzen



### Über Ulrich

Über 20 Erfahrung stecken in meinem Börsen-System. Meine Börsenstrategien sind risikoreicher. Seit dem 01.07.2011 habe ich kaum Veränderungen vorgenommen und die Trefferquote bei meinen Trades liegt bei rund 86%.

Mehr über mich und mein Team!



# Nachher

UMSETZUNG RE-DESIGN

KUNDE

# Fliegenius

BRAND DESIGN

Logo / Werbemittel



# Brand Design

LOGO

KUNDE

# Schutzengel e.V.

BRAND DESIGN

Logo / Werbemittel



# Brand Design

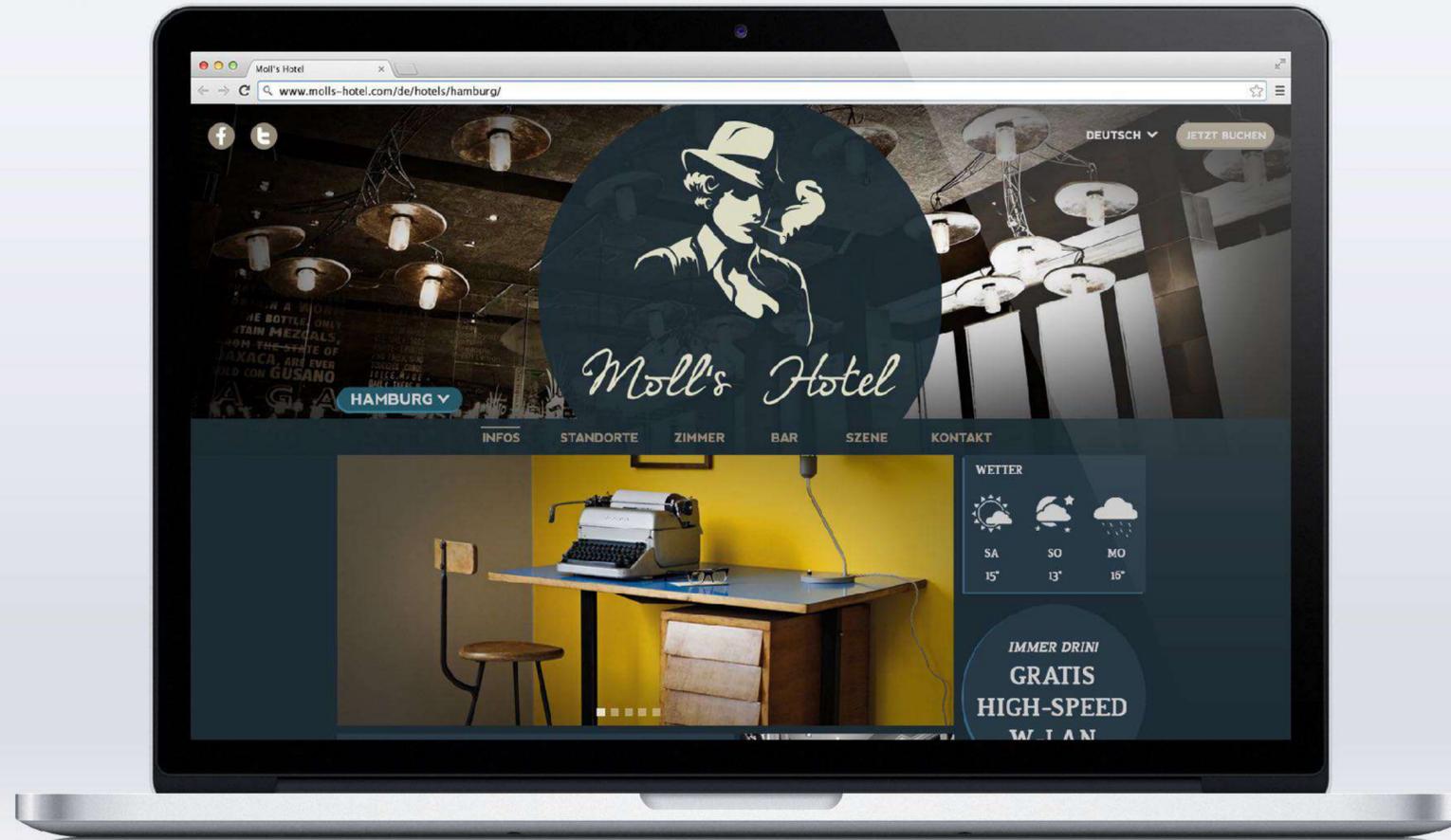
LOGO

KUNDE

# Pitch Projekt

BRAND DESIGN

Logo / Website Entwurf



# Brand Design

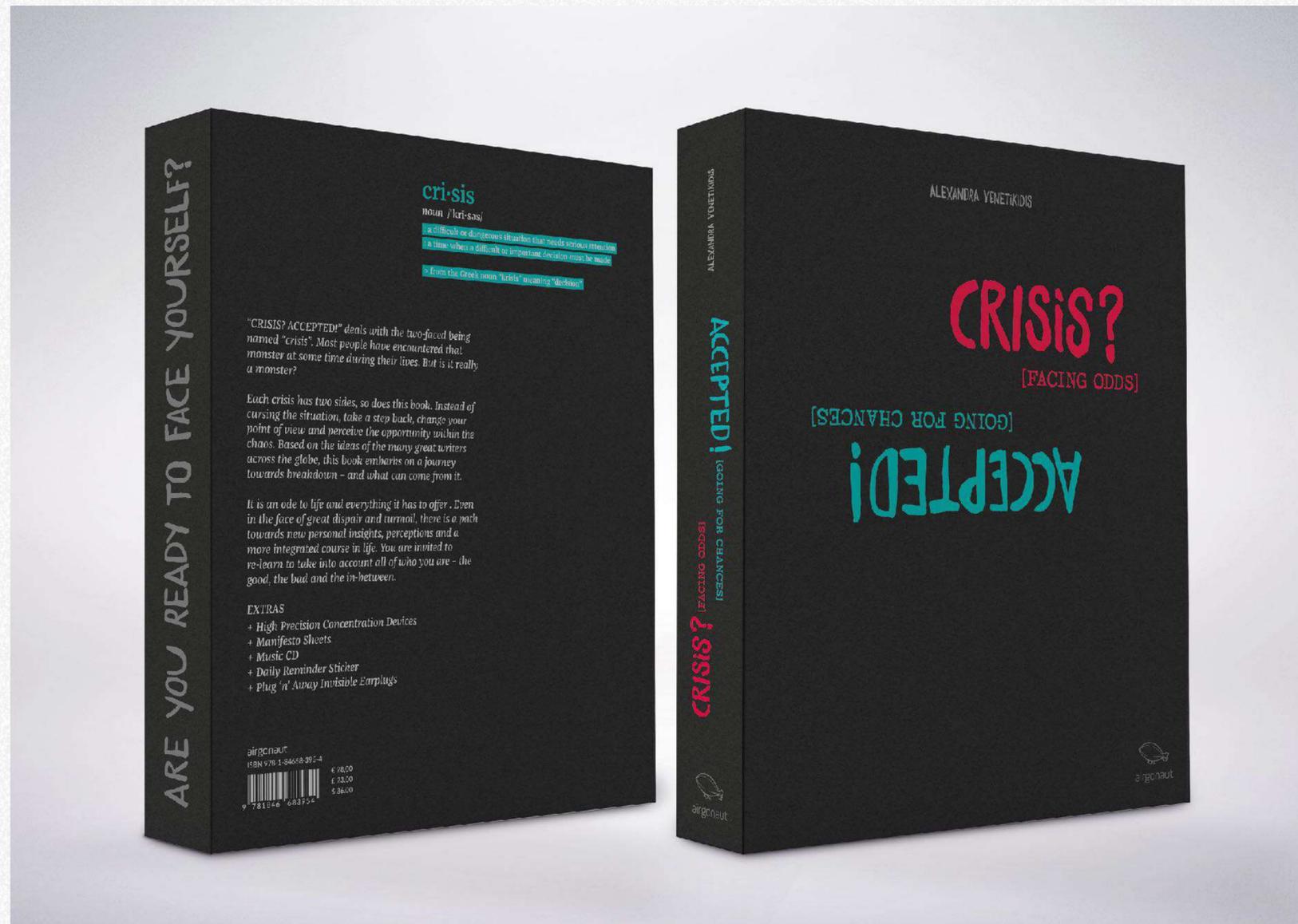
LOGO / WEBDESIGN

KUNDE

# Pitch Projekt

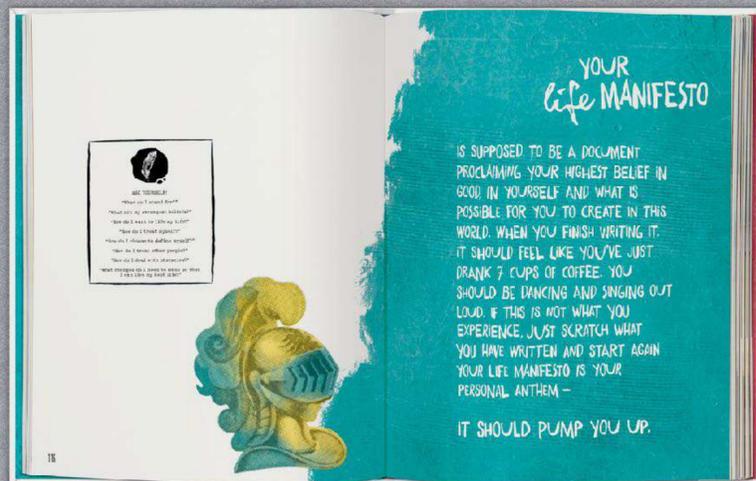
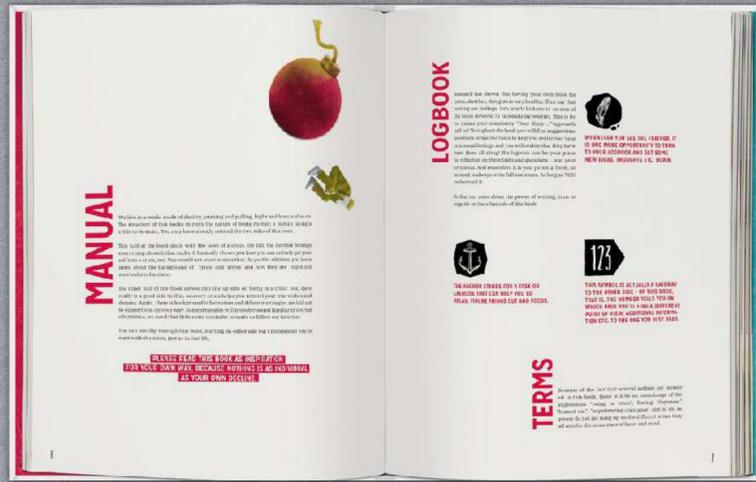
EDITORIAL DESIGN

Buch Cover Design & Innengestaltung + Collagen



# Editorial Design

TEXT / COVER / INNENGESTALTUNG / PACKAGING



# Editorial Design

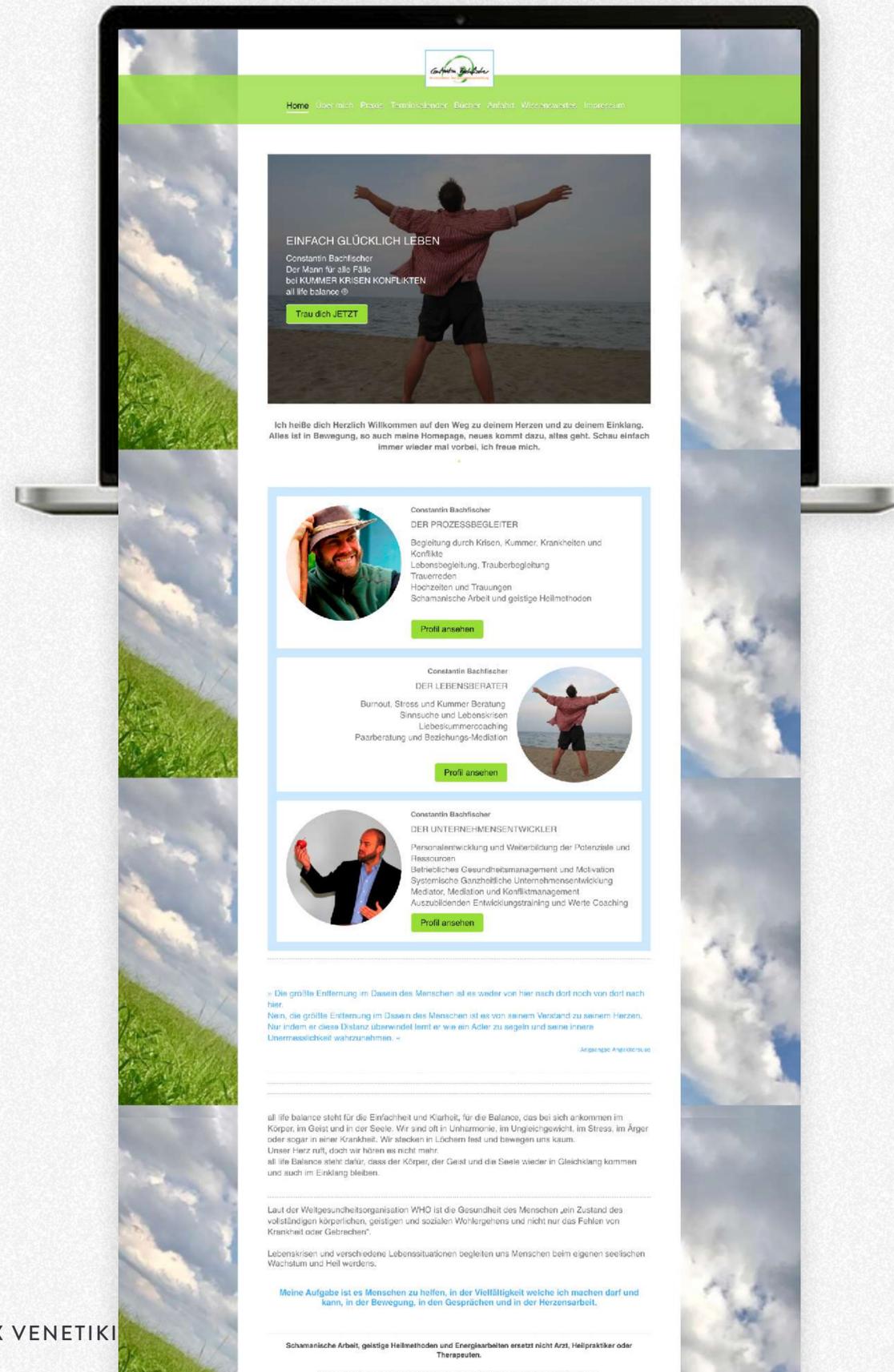
TEXT / COVER / INNENGESTALTUNG / PACKAGING

KUNDE

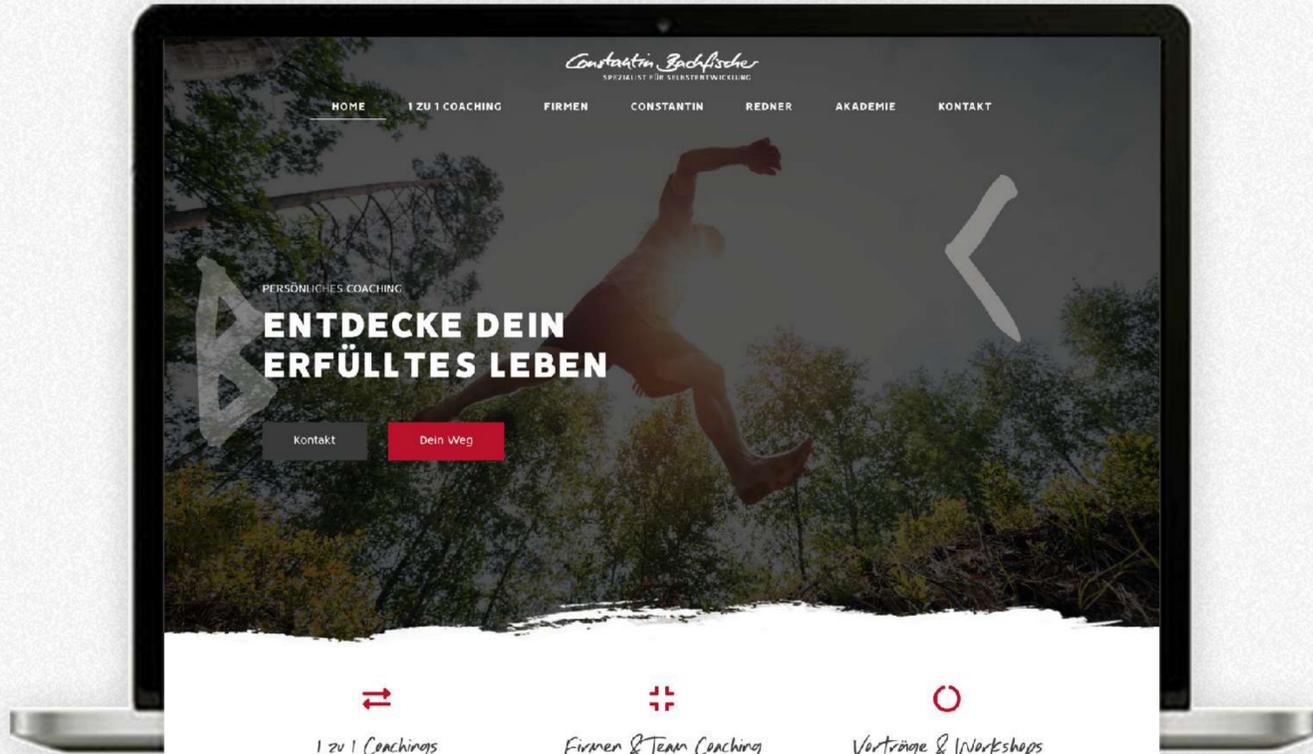
# Constantin Bachfischer

KOMPLETTES BRAND DESIGN

Marken-Strategie / Corporate Design / Copywriting / Website / Social Media / Werbemittel



**Vorher**  
AUSGANGSLAGE



Constantin Bachfische  
SPEZIALIST FÜR SELBSTENTWICKLUNG

HOME | 1 ZU 1 COACHING | FIRMIEN | CONSTANTIN | REDNER | AKADEMIE | KONTAKT

PERSONLICHES COACHING

# ENTDECKE DEIN ERFÜLLTES LEBEN

Kontakt [Dein Weg](#)

**1 zu 1 Coachings**

Aus der Stagnation und Krise zurück in die Lebenslust und Orientierung

**Firmen & Team Coaching**

Führungskraft und Teamarbeit im Einklang für Unternehmen

**Vorträge & Workshops**

Themenspezifische Events zu festen Terminen in der Akademie

ERFAHRUNG

## Leben bedeutet Wandel

Ich begleite Menschen durch die Lebensnebel, durch das Beziehungschaos und die ins Ungleichgewicht geratenen Lebensbereiche. Werde glücklicher, klarer und bewusster, indem wir den Ursachen Deiner Themen auf den Grund gehen und nicht nur Symptome behandeln.

**3.796**

1 zu 1 Coaching

**3.250**

Teilnehmer in Workshops

**057**

glückliche Herzen

HERANGEHENSWEISE

## Selbstentwicklung und Beziehungsentwicklung

Egal, ob sich schwierige Situationen in der Familie, mit dem Partner oder Konflikte zwischen Mitarbeitern zeigen: die Arbeit an sich selbst, an Beziehungen und der Kommunikation sind stets essenziell an der Lösung der jeweiligen Problematiken beteiligt.

KUNDENSTIMMEN

## Teilnehmer & Klienten

„Wie ein Phoenix aus der Asche fühle ich mich, Dank Dir hab ich nun Klarheit und Stärke in mir gefunden, welche mir keiner ...“

**Thomas**

„Dank Deiner Begleitung, habe ich mich gefunden und mein Lebenschaos ...“

**Linda**

ÜBER MICH

## Spezialist für Selbstentwicklung

Ich stehe für empathische, klare, offene Begleitung. Meinen Hintergrund habe ich unter anderem als **systemischer Berater, Mediator, Management-Coach, Wildness-Team-Manager und Burnout-Berater**.

Dieser **facettenreiche Erfahrungsschatz** ermöglicht es mir im individuellen Coaching den passenden Weg mit Dir und für Dich zu finden.

Beziehung und Kommunikation sind auch im erweiterten Sinn wichtig für mich und so bin ich auch als **Redner für Hochzeiten, Trauungszeremonien und Trauerfeiern** buchbar.

„Man kann Menschen nichts lehren. Man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

*Galileo Galilei*

[Mehr über mich](#)

AKTUELLES

## Kurse & Workshops in der Akademie

Vorträge & Workshops

Wanderungen

# Nachher

UMSETZUNG NEUE WEBSITE

# Kundenstimme

Vor der Zusammenarbeit mit Alex war ich einfach überwältigt und wusste nicht, wie ich mein Angebot auf meiner Website kommunizieren soll. Mein bisheriges Brand Design passte nicht mehr zu meinem Business. Alex brachte meine wilden und verstreuten Ideen in eine klare Struktur. **Sie ist meine „Markenmacherin“ #1** und ich empfehle sie immer weiter.



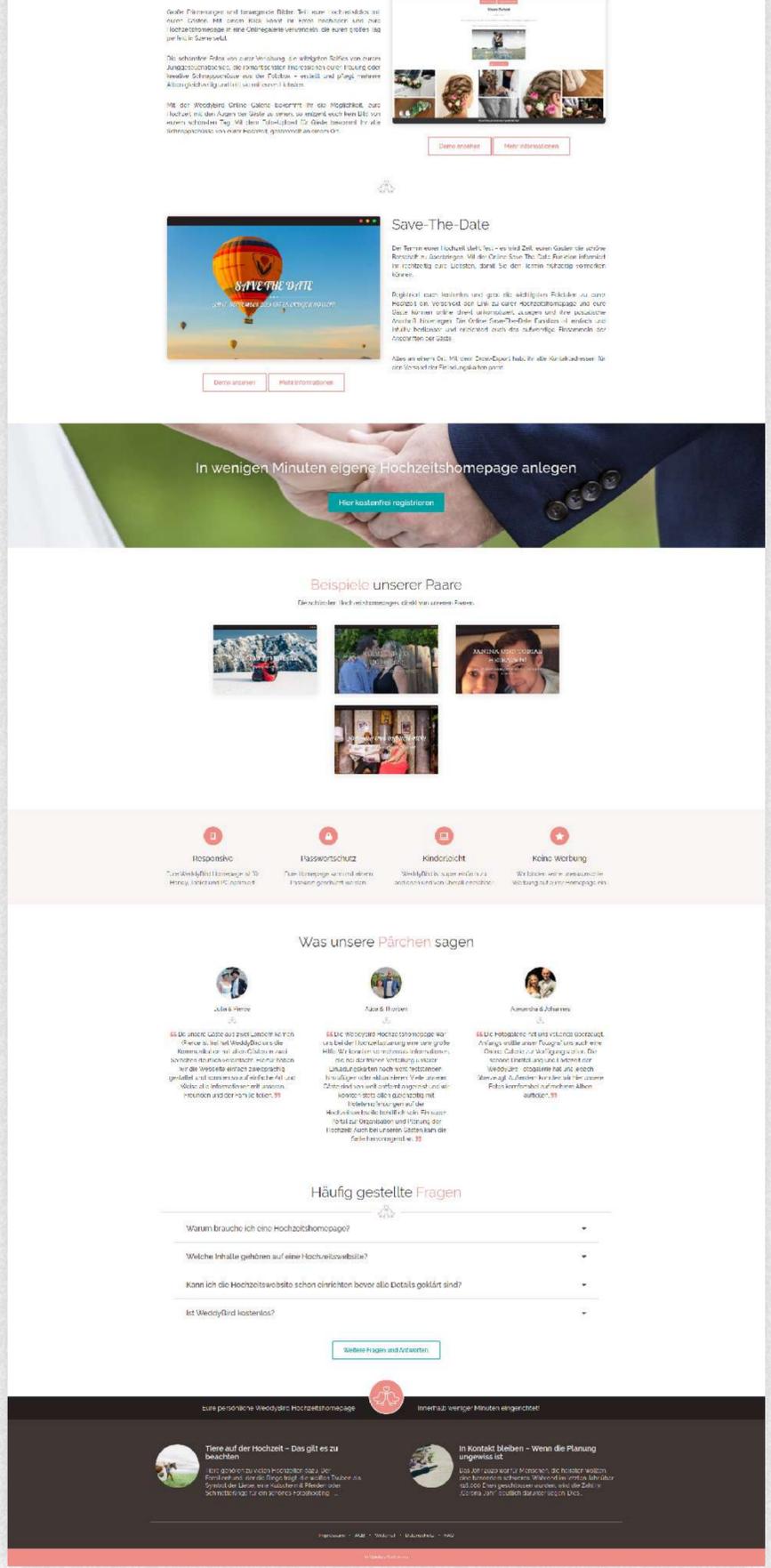
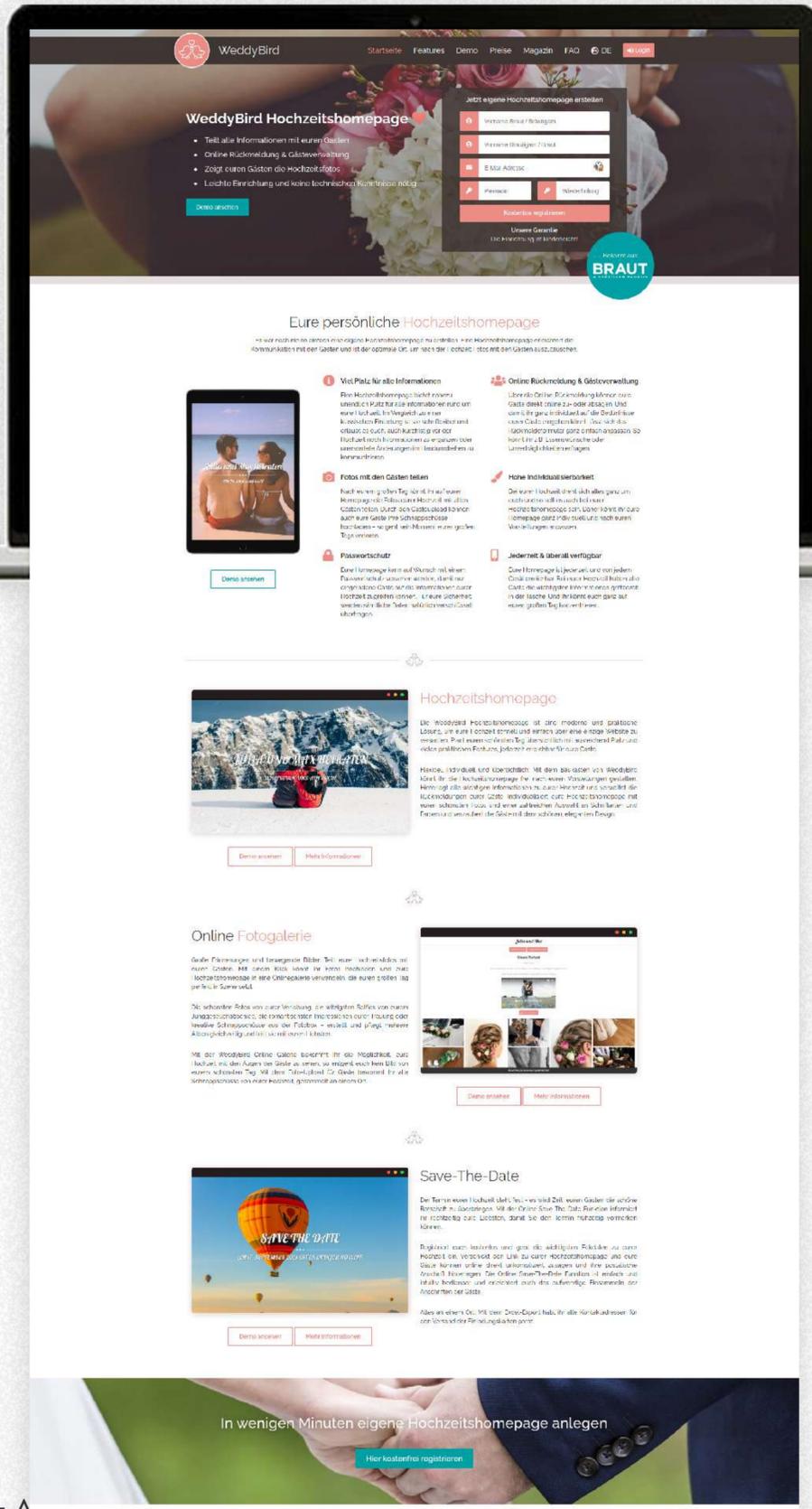
**Constantin Bachfischer**  
*Selbstentwicklungsspezialist*

KUNDE

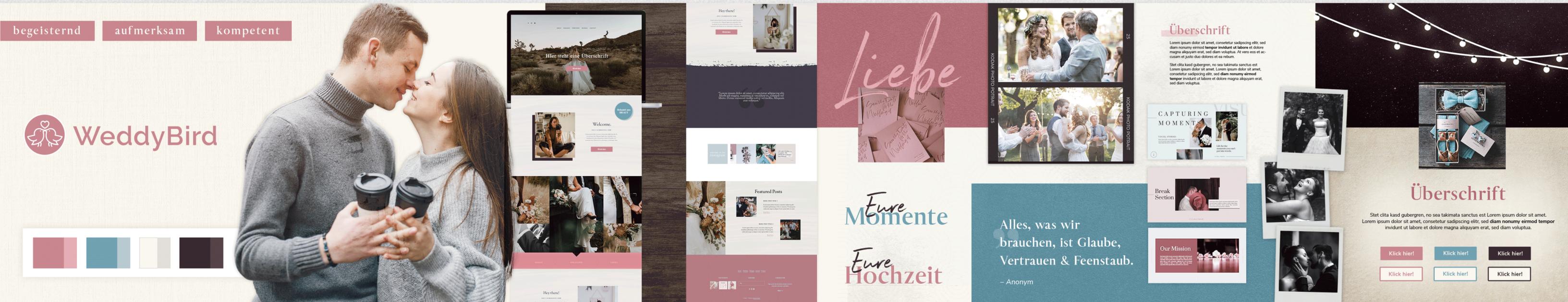
# WeddyBird

KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Logo vorhanden / Corporate Design / Website



Vorher  
AUSGANGSLAGE



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



- Intuitiver & einfach zu bedienender Homepage-Baukasten
- Bequeme Online Rückmeldung für eure Gäste
- Sicherer Passwortschutz für eure Informationen und Fotos
- Jederzeit leicht aktuelle Informationen hinterlegen

## Für jede Phase Eurer Hochzeit

Die **Save-The-Date Variante** ist optimal geeignet, um die Hochzeit frühzeitig anzukündigen, **auch ohne Details zu nennen**.

Die ideale Lösung, um die aktuellen Kontaktdaten der Gäste abzufragen (für den späteren Versand der Einladungen) – [zur Demoseite](#)

- Hochzeitshomepage
- Save-The-Date
- Fotogalerie



## Einfache Vorlagen

Die **Hochzeitshomepage-Variante** bietet euch vollen Funktionsumfang für alle Informationen zu eurer Hochzeit – ganz auf eure Bedürfnisse abzustimmen – [zur Demoseite](#)

## Individuell anpassbar

Die **Fotogalerie** könnt ihr parallel zu eurer Hochzeitshomepage nutzen.

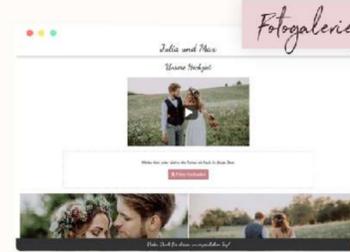
Nach der Hochzeit könnt ihr **eure schönsten Erinnerungen** mit den Gästen teilen. Außerdem könnt ihr Gäste erlauben Fotos hochzuladen – [zur Demoseite](#)



## Individuell anpassbar

Die **Fotogalerie** könnt ihr parallel zu eurer Hochzeitshomepage nutzen.

Nach der Hochzeit könnt ihr **eure schönsten Erinnerungen** mit den Gästen teilen. Außerdem könnt ihr Gäste erlauben Fotos hochzuladen – [zur Demoseite](#)



Kostenlos starten

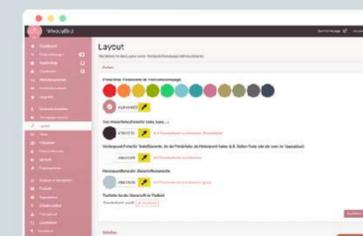


## Viel Platz für alle Infos

Euer großer Tag steckt voller **Details** – klein und groß. Unsere vorgefertigten Bereiche bieten euch alles, um sie zu individualisieren und eure Gäste bestens zu informieren!

Kostenlos starten

- Tagesablauf
- Rückmeldung
- Hochzeitstisch
- Hochzeits-ABC
- Locations
- Fotogalerie
- Unterkünfte
- und mehr



## Gestaltet nach Eurem Geschmack

Ihr könnt ganz bequem eigene Farben und Schriften definieren und so eurer Homepage eure ganz eigene Note verleihen.

- Verwendet eigene Fotos
- Viele Schriften
- Eure Wunschfarbe
- Texte auch mehrsprachig

## Online-Rückmeldungen

Behaltet den Überblick über eure Gäste: Zusagen und die Anzahl der Gäste, besondere Essenswünsche uvm.



# Nachher

UMSETZUNG NEUE WEBSITE

# Kundenstimme

Das Brand Design von WeddyBird Design war unmodern, langweilig und mit Text überladen. **Alex hat mit klarem Fokus unseren Relaunch umgesetzt.** Endlich sehen wir modern aus, super ansprechend für unsere Zielgruppe und präsentiert die Features und Vorteile von unserer Plattform absolut klar. **Der Mehrwert von WeddyBird ist nun sofort erkennbar für unsere Kunden.**



**Markus F.**

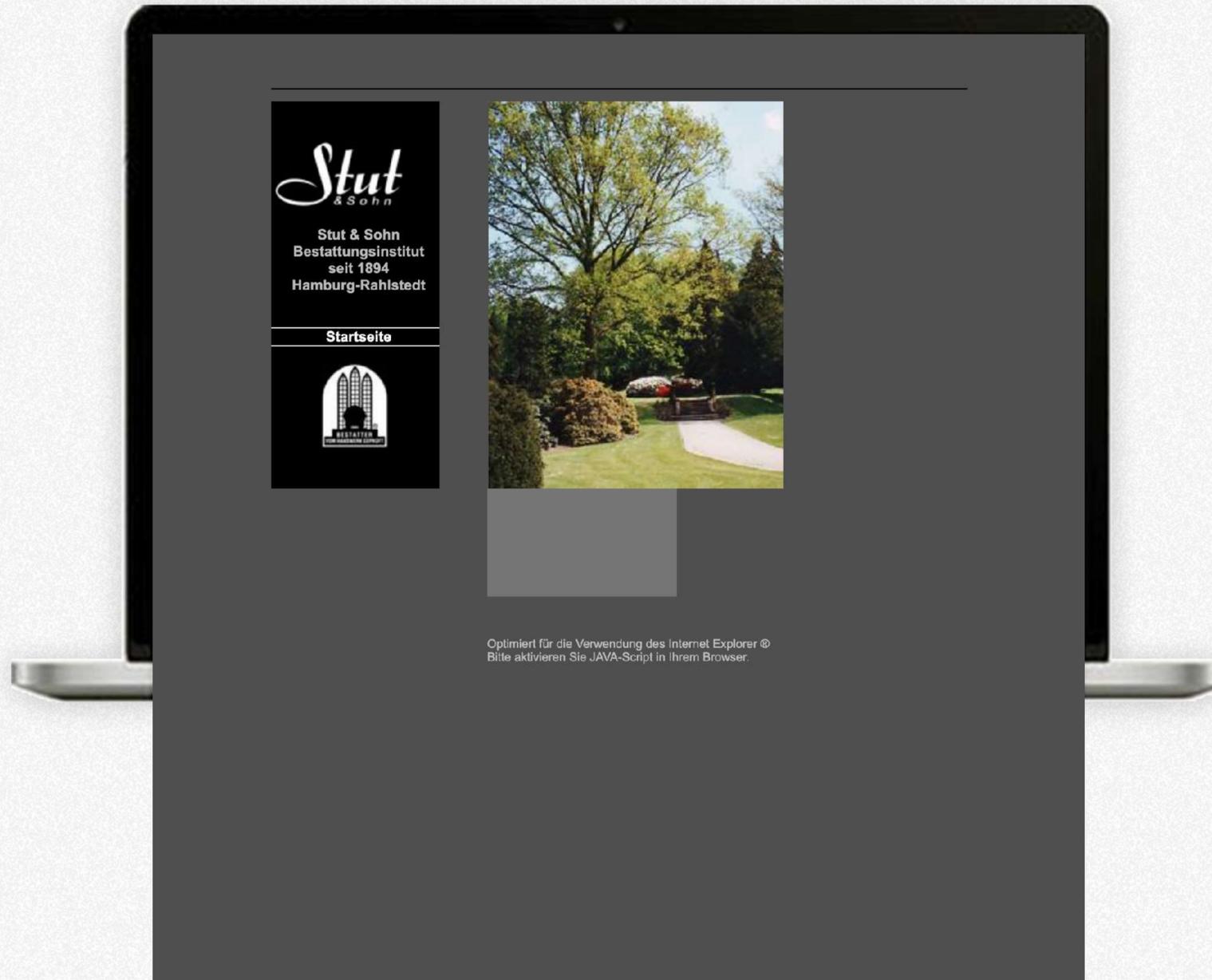
*Inhaber von WeddyBird.com*

KUNDE

# Stut Bestattung

KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Logo beibehalten / Copywriting / Erweiterung Brand Design / Website



*Stut*  
& Sohn

**Vorher**  
AUSGANGSLAGE

040 / 678 1190 (Tag & Nacht) | Melendorfer Straße 26 · 22145 Hamburg | info@stut-hamburg.com



BESTATTUNGSORTE | BESTATTUNGSARTEN | BESONDERE LEISTUNGEN | ÜBER UNS | TRAUERFALL CHECKLISTE

TRAUERFEIERN & BEERDIGUNGEN IN HAMBURG & UMGEBUNG

**Wir sind Ihr  
verlässlicher Partner &  
Ihre Stütze in den  
schwersten Tagen**



PERSONLICH

**Familiäre Beratung  
während des gesamten  
Weges**

KONTAKT

**Wir nehmen uns die  
Zeit, wenn Sie uns  
brauchen!**

040 / 678 1190  
rund um die Uhr

RUFEN SIE AN

CHECKLISTE

**Seien Sie für den  
Trauerfall vorbereitet**



RUNTERLADEN

**Die Gewissheit, in guten  
Händen zu sein**

Als Bestattungsunternehmer können wir Ihnen Ihre Trauer nicht abnehmen. Wir stehen Ihnen sowohl mit sachlicher, als auch emotionaler Beratung und Umsetzung zur Seite. Wir erledigen sämtliche Wege, sowie Überführungen im In- und Ausland, Beurkundung, beraten Sie bei der Wahl der Bestattungsart und des Grabkaufs.

Wir kümmern uns um die Gesamtausführung und vermitteln freie Sprecher und Musiker, gestalten Kapellen und Kirchen mit Dekoration und Floristik. Hier können wir auf unsere Erfahrung aus über 127 Jahren und 5 Generationen zurückgreifen. Unsere Kunden-Familien sind auch nach Jahren noch mit Ihren Entscheidungen zufrieden.



## Bestattungsorte

Ein wesentlicher Punkt unserer Tätigkeit ist die einfühlsame persönliche Beratung. Ob anonyme Bestattung, Seebestattung oder gepflegtes Grab – wer die Vielschichtigkeit unserer Gesellschaft bedenkt, erfährt die Möglichkeiten.



**Wahlgrab**

URNENGRAB, ERDGRAB



**Anonymbestattung**

HALBANONYM, PFELEGES,  
GEMEINSCHAFTSGAB



**Seebestattung**

NORDSEE, OSTSEE, ATLANTIK,  
MITTELMEER

## Bestattungsarten



**Erdbestattung**

Der Sarg wird mit dem/der Verstorbenen in der Erde beigesetzt.



**Feuerbestattung**

Der/Die Verstorbene/r wird mit Sarg in einem Krematorium eingeäschert. In diesem Fall findet die Beisetzung der Urne statt.



**Vorsorge**

Was man früher oft verdrängt hat, wird heute ganz selbstverständlich angesprochen. Sicherheit für Sie selbst und Ihre Familie.



## Besondere Leistungen



**Sprecher & Musik**

Wir vermitteln freie Sprecher, vereinbaren Termine mit Pastoren, Musikern und Sängern.



**Särge & Urnen**

Umfangreiches Angebot an Särgen und Urnen in allen Preisklassen



**Anzeigen & Briefe**

Große Auswahl an Trauerpapieren vorrätig (innerhalb von 2 Std. lieferbar). Erstellung von Trauerbriefen und Danksagungskarten.



**Renten & Krankenkassen**

Beantragung der Vorschussrentenzahlung für Witwen/r bzw. Rentenabmeldung, Einzug von Sterbegeldansprüchen und Versicherungsleistungen, sowie Abmeldung bei der Krankenkasse etc.



**Dekoration & Floristik**

Bei der Auswahl der Trauerfeierdekoration und Floristik sind Sie bei uns in den besten Händen.



**Überführung**

Wir überführen den/die Verstorbenen aus dem In- und Ausland und erledigen alle dazugehörigen Formalitäten.

**Für den Trauerfall  
vorbereitet!**

Notieren Sie in dieser hilfreichen Checkliste alle Informationen zu Verträgen, Versicherungen etc. und erfahren Sie, welche wichtigen Dokumente Sie unbedingt benötigen.

Gerade in einer emotional schwierigen Phase, können Sie sich so sachlich organisieren und behalten den Überblick.

📄 CHECKLISTE RUNTERLADEN



**Vorsorgeliste für  
den Trauerfall**

**Nachher**  
UMSETZUNG NEUE WEBSITE

KUNDE

**Louise Gebele**

**KOMPLETTES BRAND DESIGN**

Logo / Corporate Design / Copywriting / Website / Social Media

## Entwicklungsinspiration



### Marie-Louise Gebele

Coach, Yogalehrerin und Trainerin für Achtsamkeit



Bewusst sein  
Entwickeln

## Mein Angebot

### COACHING



#### Neues Wissen

In Zeiten von Herausforderung oder einem Wunsch nach Veränderung und (Weiter-)Entwicklung, biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an. Gemeinsam klären wir Ihr persönliches motivierendes Ziel. Mit Inspiration und Wertschätzung begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

### ACHTSAMKEIT



#### Neues Erkennen

Steigende Anforderungen und Erwartungen wie Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Agilität zusammen mit stetiger Erreichbarkeit fördern ein Gegengewicht. Achtsamkeit fördert unsere innere Stabilität und unterstützt dabei zur Ruhe zu kommen und wieder Kraft zu schöpfen.

### YOGA



#### Neues Empfinden

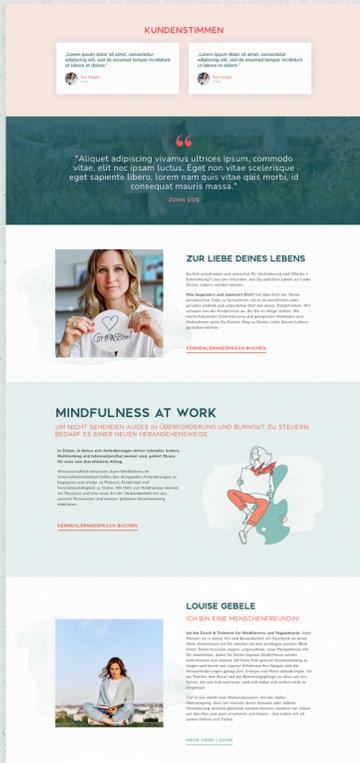
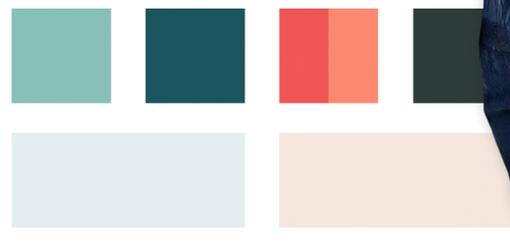
Yoga-Übungen können uns dabei unterstützen unserem Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Bewusste und achtsam ausgeführte Bewegungen fördern die eigene Körperwahrnehmung und eine innere Haltung von Gewissheit und Gelassenheit.



Vorher  
AUSGANGSLAGE

ACHTSAMKEIT BESTÄRKUNG ENTWICKLUNG

 LOUISE GEBELE



## MINDFUL COACHING

### ZWISCHENÜBERSCHRIFT

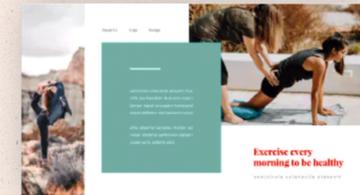
Gerade in Zeiten von Veränderung, Neuorientierung oder besonderen Anforderungen kann Coaching als hilfreiches Instrument für erfolgreiche Lebens- und Berufsgestaltung dienen.

Coaching hilft Ihnen bei der Bearbeitung Ihrer individuellen Themen – beruflich und persönlich – mit einer zielorientierten und situativen Ausrichtung.

*Achtsamkeit*

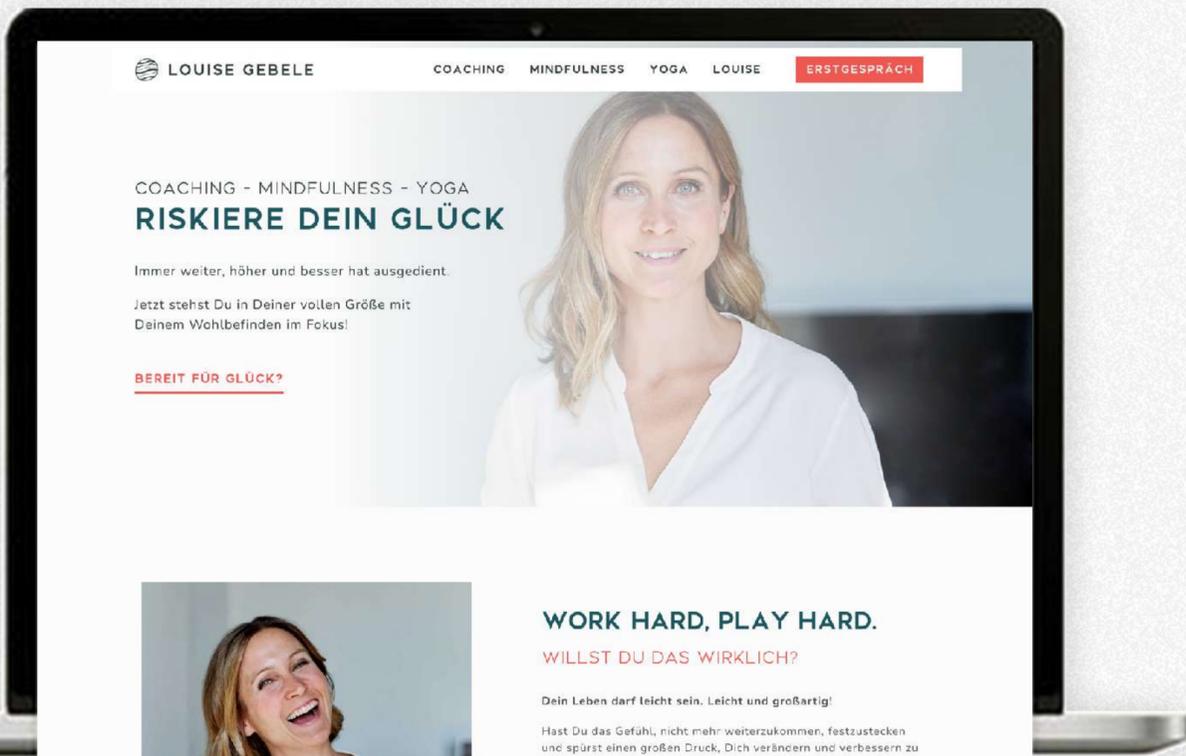


LIEBE GRÜSSE,  
LOUISE



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



COACHING - MINDFULNESS - YOGA  
**RISKIERE DEIN GLÜCK**

Immer weiter, höher und besser hat ausgedient.

Jetzt stehst Du in Deiner vollen Größe mit Deinem Wohlbefinden im Fokus!

BEREIT FÜR GLÜCK?



**WORK HARD, PLAY HARD.**

WILLST DU DAS WIRKLICH?

Dein Leben darf leicht sein. Leicht und großartig!

Hast Du das Gefühl, nicht mehr weiterzukommen, festzustecken und spürst einen großen Druck, Dich verändern und verbessern zu müssen? Irgendwie reißt Du nicht aus? Vielleicht kämpfst Du auch mit allgemeinen Verspannungen, Druck im Magen, Kopfschmerzen oder sogar Tinnitus – Dein Körper sagt „Stopp“.

Wir finden Deinen Weg, wie Du mit wenig Kampf und Anstrengung Deine Ziele erreichst, die sich richtig und gut für Dich anfühlen. Es geht nicht darum, dass Du nur noch schicksals ergeben und passiv auf Ergebnisse wartest. Du darfst Dich mit Begeisterung in dem weiterentwickeln, was Dir Freude bringt. Egal, ob das Dein berufliches Umfeld ist oder private Herausforderungen betrifft.

Weg von ständigem Optimieren hin zu Lebensfreude und körperlichem Wohlbefinden. Flexibilität statt Stress, damit Du Dich den täglichen Herausforderungen Deines Lebens wieder stellen möchtest.

GESPRÄCH BUCHEN



BEGEISTERUNG FÜR DEIN LEBEN



KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN



BESSERER UMGANG MIT STRESS



Als ich begann, mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, nach einem anderen Leben zu verlangen, und konnte sehen, dass alles, was mich umgab, mich einlud zu wachsen.

CHARLY CHAPLIN



**ZUR LIEBE DEINES LEBENS**

Du bist unzufrieden und wünschst Dir Veränderung und (Weiter-)Entwicklung? Lass uns erkunden, wie Du und Dein Leben zur Liebe Deines Lebens werden können.

Was begeistert und motiviert Dich? Ich lade Dich ein, Deine persönlichen Ziele zu formulieren, sei es im beruflichen oder privaten Umfeld und unterstütze Dich bei dieser Zieldefinition. Wir schauen uns die Hindernisse an, die Dir im Wege stehen. Mit wertschätzender Unterstützung und geeigneten Methoden und Maßnahmen wirst Du Deinen Weg zu Deiner Liebe Deines Lebens gestalten können.

MEHR ÜBER COACHING ERFAHREN

**MIT YOGA INS HIER & JETZT**

Aktiviere und stärke Deinen Körper. Schenke Deinem Geist Ruhe und Gelassenheit – mit meinem achtsamen MindfulYoga. Gönn Dir eine heilsame Auszeit, damit Du Dich wieder lebendig und ausgeglichen fühlst.

Alle Stunden bieten einen effektiven und wohltuenden Flow für Deinen Körper, Dein Nervensystem und Deinen Geist. Die Verbindung von Bewegung, Entspannungs- und Atemübungen fördern Gelassenheit und Resilienz. Mit fließenden Übungen begegnen wir gezielt stressbedingten Beschwerden, z.B. Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken. Eine kurze Meditation oder eine wohltuende Tiefenentspannung gehören zu jeder Sequenz. Alle Teilnehmerlevel werden berücksichtigt und einbezogen.

Nimm Dir bewusst Zeit für Dich, steig aus dem Alltag und der Anspannung aus – Wertschätzung für Dich und Deinen Körper.

MEHR ÜBER YOGA ERFAHREN



**KUNDENSTIMMEN**

"Ich nehme an den Yogastunden teil, um Rücken-/Kopfschmerzen vorzubeugen und insgesamt einen besseren körperlichen Zustand zu erreichen, sowie Ruhe und mentale Ausgeglichenheit zu fördern. Nach der Stunde fühle ich mich viel entspannter, mehr bei mir, innerlich ruhiger. Die Abwechslung von Ruhe und Bewegung, von Spannung und Entspannung tut mir gut. Auch die meditativen Momente und kontemplativen Impulse tun sehr gut."



Yara L.  
Musikerin

"Die Yogastunden mit Dir helfen mir dabei zu mir selbst zu kommen, zur inneren Ruhe zu finden, beweglich zu sein und meine Atemräume bei körperlicher Anspannung bewusster wahrzunehmen und zu öffnen. Ich fühle mich ausgeglichener und insgesamt fitter 😊. Nach der Stunde bin ich gelassener, bei mir und kann den Herausforderungen des Alltags entspannter gegenüber treten."



Morwenna W.  
Sprechtherapeutin

**MINDFULNESS @WORK**

PRÄSENT UND MIT ALLEN RESSOURCEN WIRKSAM

statt sehenden Augens in den nächsten Burnout zu steuern. Zeit für Mindful Leadership.

In Zeiten, in denen sich Anforderungen immer schneller ändern. Multitasking und Informationsflut normal sind, gehört Stress für viele zum (beruflichen) Alltag.

Wissenschaftlich bewiesen, kann Mindfulness im Unternehmenskontext helfen, den dringenden Anforderungen zu begegnen und wieder zu Präsenz, Kreativität und Innovationsfähigkeit zu finden. Mit Hilfe von Mindfulness können wir Resilienz und eine neue Art der Verbundenheit mit uns, unseren Ressourcen und unserer globalen Verantwortung etablieren.



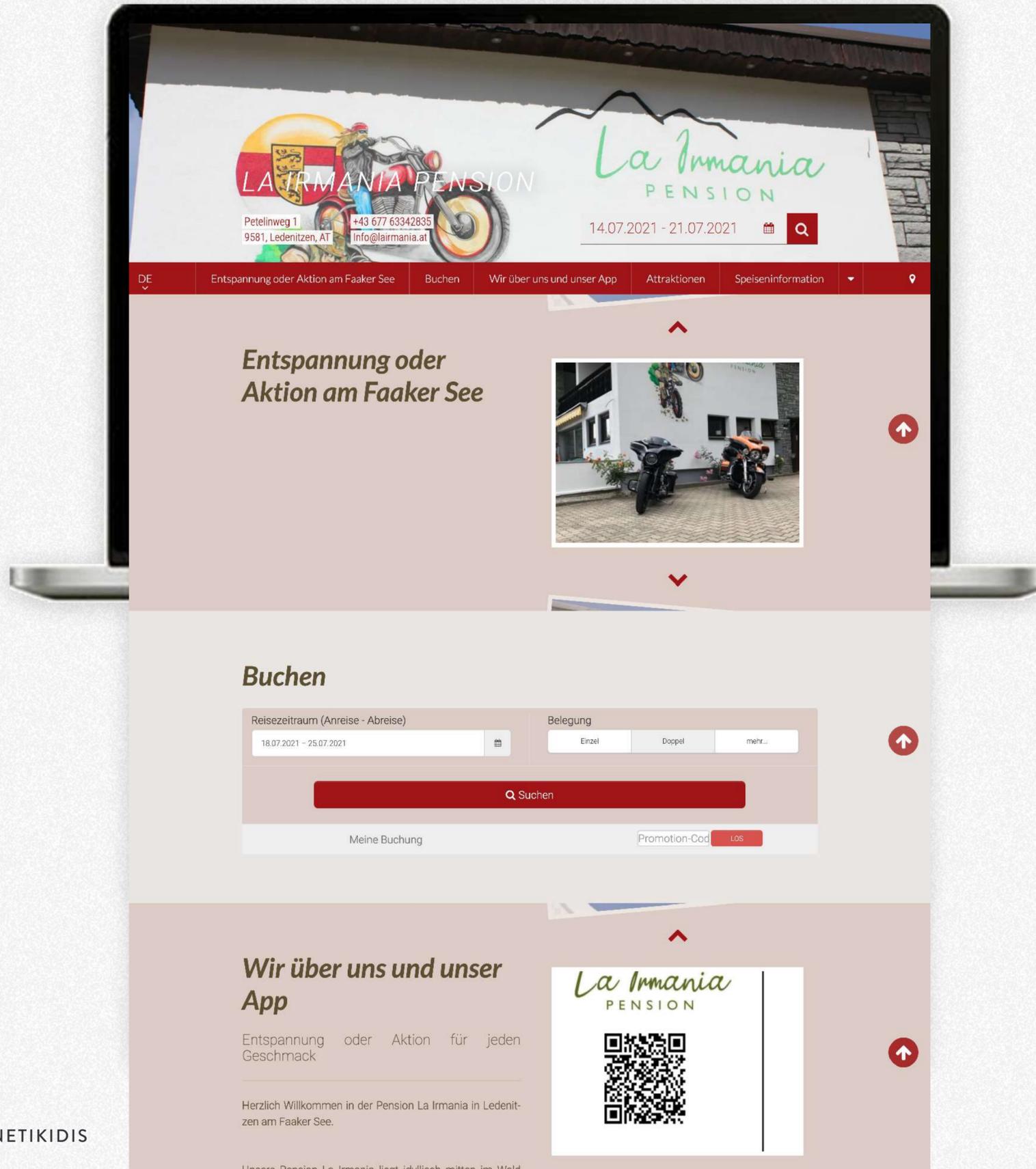
**Nachher**  
UMSETZUNG NEUE WEBSITE

KUNDE

# La Irmania Pension

KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN

Logo beibehalten / Erweiterung Brand Design / Copywriting / Website



**Vorher**  
AUSGANGSLAGE

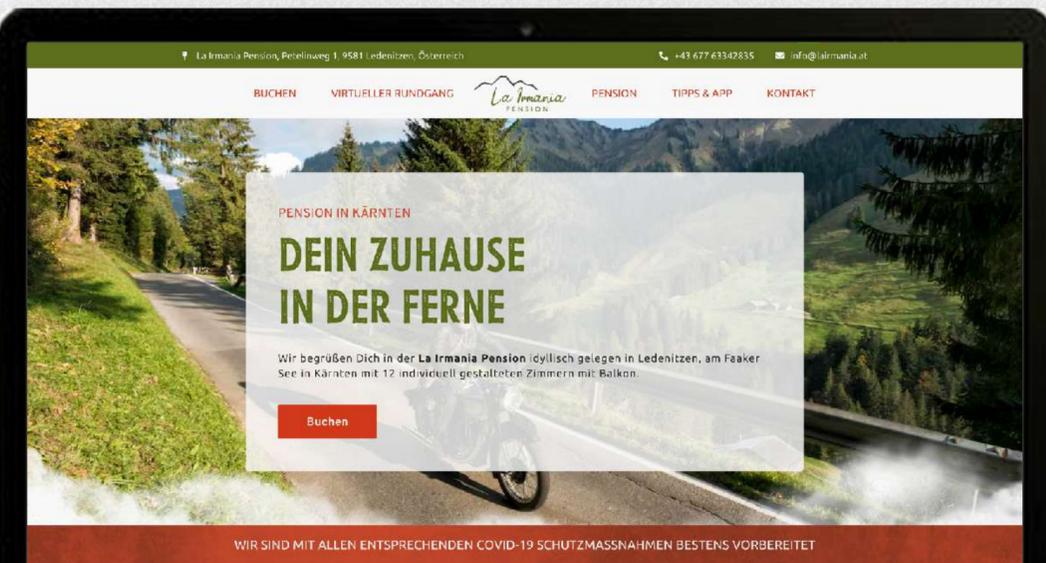
ZUHAUSE    ENTDECKUNG    FREIHEIT

*La Irmania*  
PENSION



# Brand Moodboard

ERWEITERUNG DES BRAND DESIGNS, ZUVOR BESTAND ES NUR AUS EINEM LOGO



### ENTSPANNUNG ODER ACTION? BEIDES!

Unsere Pension La Irmania liegt mitten im Wald am Bach zwischen Petelin und Bleiberg. Hier findest Du Ruhe und Erholung.

In unserer unmittelbaren Umgebung beginnen viele interessante **Wander- und Radtouren** zwischen den 4 Gipfeln des Tabor, Petelin, Wauberg und Bleiberg. Gerne stellen wir Dich mit Wander- und Radkarten aus.

Unsere Motorradfreunde bieten wir **entspannten Biker-Komfort**, einen großen Parkplatz, eine optimal ausgestattete Werkstatt, um kleine Pannen zu beheben und einen Trockenraum.



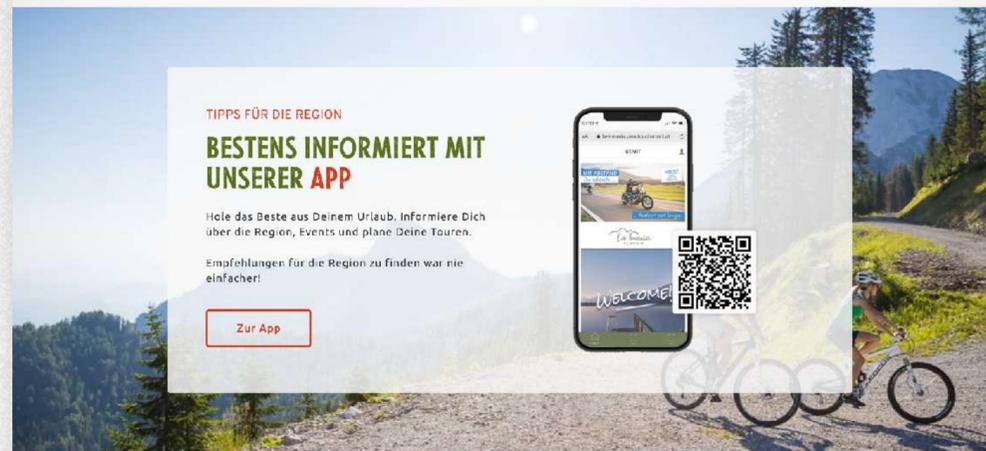
SCHAU REIN!

### ZIMMER BUCHEN

Reisezeitraum (Anreise - Abreise)

Belegung

Meine Buchung



### SO FINDEST DU ZU UNS



#### TAUERNAUTOBAHN

A10 München nach Villach ca. 335 km. Im Bereich des Tauern- und Katschbergtunnels ist die Strecke eine sogen. Sondermautstrecke. Autobahnabfahrt Villach / Faaker See



#### TAUERNSCHLEUSE

Die Autoschleuse Tauernbahn der Österreichischen Bundesbahn verbindet durch den Tauertunnel das Gastehertal (Böckstein) in Salzburg mit dem Mölltal (Mallnitz) in Kärnten und ist die staufreie Alternative zur Tauernautobahn.



#### ANREISE VON WIEN / GRAZ

Südautobahn A2 (E55) nach Villach. Autobahnabfahrt Villach / Faaker See.



### FRAGEN? KONTAKTIERE UNS!

+43 677 63342835

info@lairmania.at

La Irmania Pension, Petelinweg 1, 9581 Ledentzen, Österreich



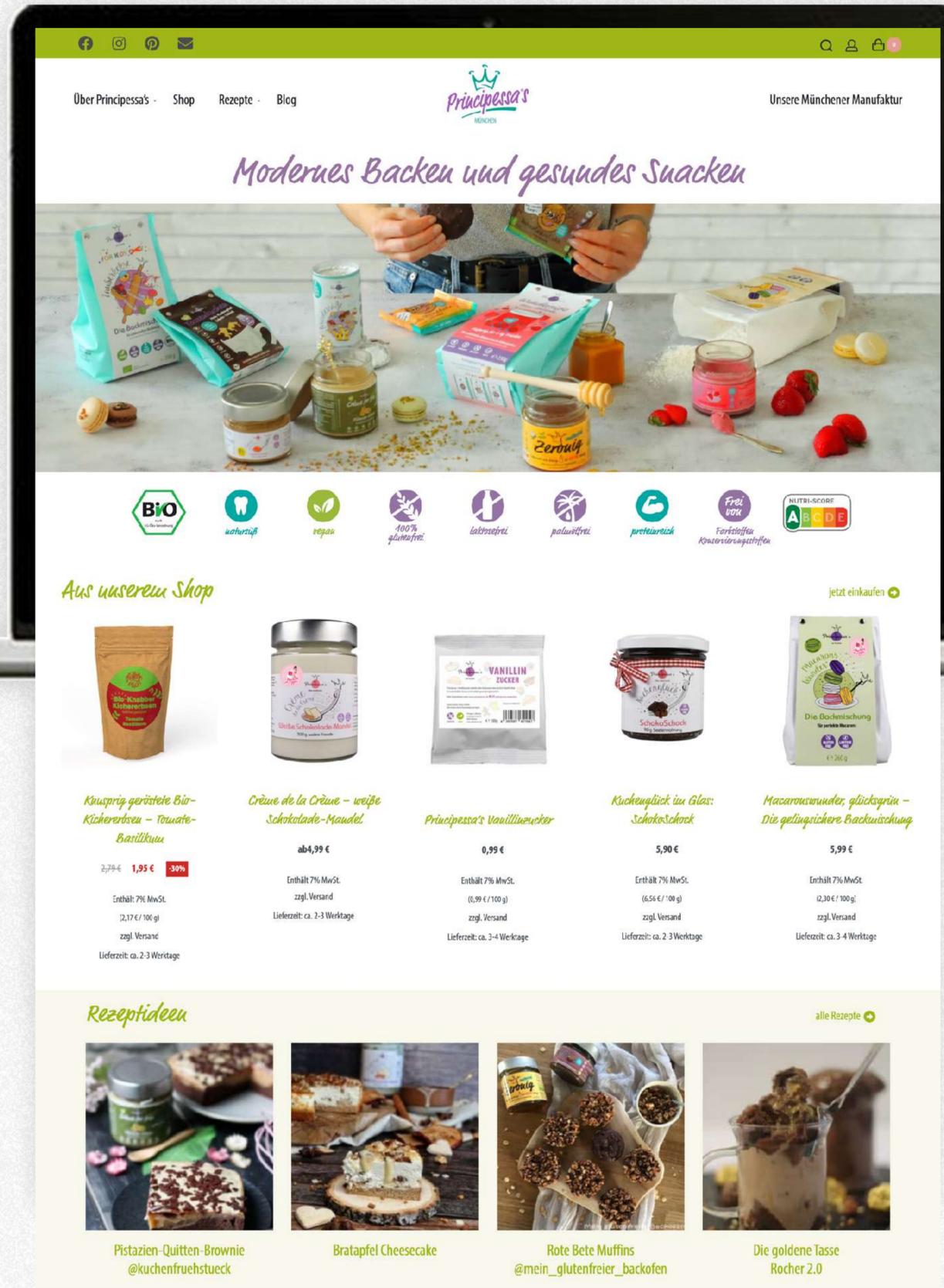
Nachher  
UMSETZUNG NEUE WEBSITE

KUNDE

# Principessa's – For Kids (only)

KUNDENREISE & COPYWRITING

Beratung zur Neu-Strukturierung & Design des Onlineshops / Copywriting für den Shop + Newsletter



Principessa's  
For Kids (only)

Vorher  
AUSGANGSLAGE

UNSERE PRODUKT-KATEGORIEN  
Schenke dir und deinen Lieben  
märchenhafte Back- und Snack-Momente!



**Back mich & Helferlein**

Backe, backe Kuchen, Princessa's hat gerufen! Habt ihr Lust auf zauberhafte Kuchen, Kekse, Muffins und Plankuchen?

Mit unseren **glutenfreien** Bio-Backmischungen **ohne Zuckerzusatz** gelangen sie kinderleicht im Handumdrehen. Praktische Backhelfer, wie unsere Zucker-Alternative und Backhelfe machen euch das Leben noch leichter, lockerer und leckerer.

ZU UNSEREN BACK-PRODUKTEN

**Ab aufs Brot**

... oder ins Müli. Unsere Crèmes und unsere **vegane Honig-Alternative Zerouq** sind so vielfältig einsetzbar. Eurer Genussschöpfkraft sind keine Grenzen gesetzt.

Hmmmm, wie Haselnuss-Praline oder coooool, wie Crunchy-Erdnusskaramell. Unsere Sorten sind oh so lecker und für jeden ist etwas dabei. Und nicht vergessen: Immer süß ohne Sünde!

ZU UNSEREN AUFSTRICHEN

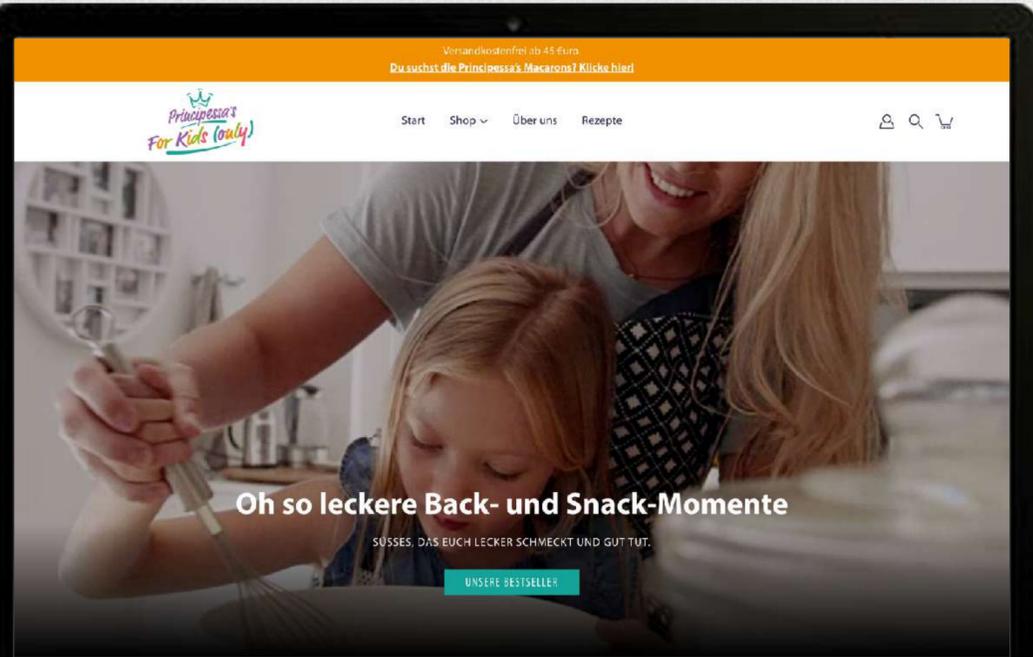


**Zum Vernaschen**

Süße Maisfrällchen, Eismischungen und Zaubercookies – glutenfrei und ohne Zuckerzusatz. Mit diesen Gut-Für-Each-Snacks seid ihr bestens ausgestattet für leckere Naschmomente ohne Reue.

ZU UNSEREN SNACK-PRODUKTEN

**Unsere Bestseller**



**Für kleine Mäuschen & große Naschkatzen**

Schluss mit tierischen Fetten, Gluten und billigem Industriezucker! Unsere Köstlichkeiten helfen euch dabei, dass das Backen und Snacken nicht nur kinderleicht und lecker wird, sondern auch richtig gut für euch ist:

#NEXTGENERATIONBAKING

Wir glauben daran, dass Gesund und Naschen zusammen gehören darf. Deshalb denken wir Süßes ohne Sünde und ohne Schmelzschlack neu!

In Premiumqualität für dich und deine Naschkatzen:

- ♥ gelingsicher
- ♥ schnell & einfach
- ♥ zauberhaft lecker
- ♥ zu 100% glutenfrei
- ♥ ohne Industriezucker
- ♥ ohne Palmöl
- ♥ meistens vegan
- ♥ vieles in Bioqualität
- ♥ ohne künstliche Zusätze



Süße Köstlichkeiten, die dir und der nächsten Generation dabei helfen, euch rundum wohl und gesund zu fühlen.

Werde Teil der Back- und Snackrevolution!



**Das sagen unsere Leckermäulchen**

Aussage meiner Kinder: Die schmeckt viel besser als N... (Von der Redaktion zensiert :)

Michaela B.

Eigentlich finde ich Maisnacks total langweilig und Zimt mag ich auch nicht aber seitdem ich die Snack It! probiert habe, bin ich einfach süchtig. Habe gerade schon wieder nachbestellt.

Danke für die tollen Backmischungen! Meine Tochter hat Zöliakie und ich liebe vegan, da war es immer sehr schwer leckere Rezepte zu finden. Wir freuen uns schon alle auszuprobieren aber der Dschungelkuchen hat uns schon mal absolut überzeugt.

**Nachher**  
NEUER SHOP

# Kundenstimme

Ich wusste ja, dass Du genial bist, aber Du bist die GENIALSTE! DANKE für die Hammer-Texte und sag es mal so, warst Du dabei? **Du hast es 1:1 getroffen. Genau so habe ich mich gefühlt!** Jetzt nehme ich mir die Zeit zum Posten und dann geht's Päckchen packen, um die **40 Bestellungen sind es nämlich dennoch geworden und echt liebes Feedback.** Vielen, vielen Dank Alex! Du hast mir nicht nur geschäftlich geholfen und mir tolle Texte gebracht, sondern Du hast mir auch ein bisschen den Horror genommen. Vielleicht solltest Du Therapeutin werden, aber bitte erst nach meinem neuen Flyer und der Website-Anpassung.

Du bist einfach immer punktgenau, zuverlässig und professionell. Eine unschlagbare Kombination, die es nur selten gibt. **Ich freue mich schon heute auf die weitere Zusammenarbeit und neue Projekte mit Dir.**



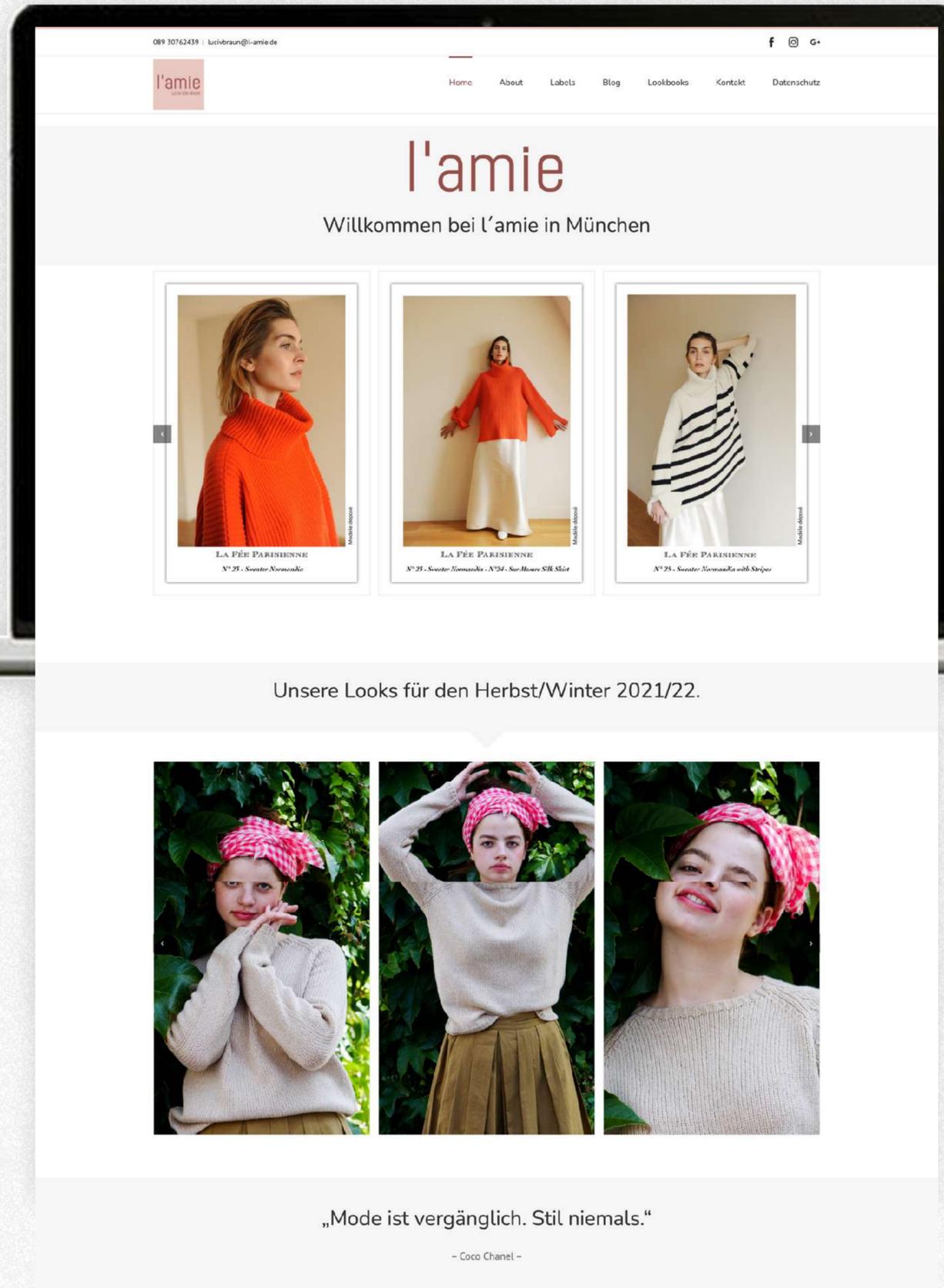
**Daniela Sepp**

*Inhaberin von Principessa's – For Kids (Only) & Best Foodies*

KUNDE  
**l'amie**

**KOMPLETTES BRAND RE-DESIGN**

Logo beibehalten / Erweiterung Brand Design / Copywriting / Website / Social Media



# l'amie

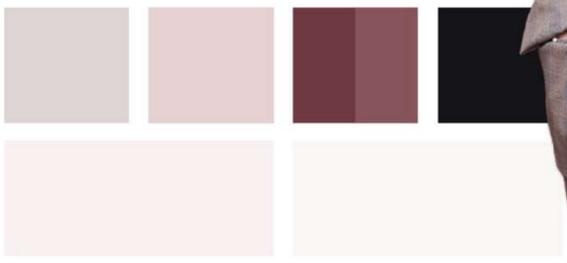
LUCIA VON BRAUN

# Vorher

AUSGANGSLAGE

STILVOLL MUTIGE MODE MIT HERZ

**l'amie**  
LUCIA VON BRAUN



**Cozy Reich der inspirierenden Fashion**

Das behalte ich direkt an.

Mode ist nichts, was nur in der Kleidung existiert. Mode ist in der Luft, auf der Straße. Mode hat etwas mit Ideen zu tun, mit der Art, wie wir leben, mit dem, was passiert.

COCO CHANEL

**Unsere aktuellen Labels**

Alles neu bei l'amie

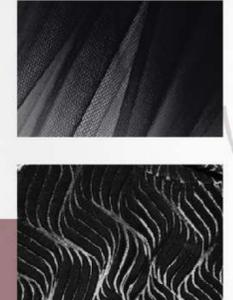
**Die liebe Familie**

Alles neu bei l'amie

EINZIGARTIGE LABELS  
**Das lass ich direkt an**

Die Neugier lockt ins **cozy Reich** der inspirierenden Mode. Der Blick schweift über Stoffe und Schnitte, Farben und Texturen. Es kitzelt im Kopf. **Diese Mode wirkt anders** – sie schreit nicht, sondern zieht mit ruhigem Selbstbewusstsein an. Da schwingt etwas Handverlesenes mit, die Liebe zum Detail und der Wunsch durch ein besonderes Kleidungsstück die eigenen Facetten zum Ausdruck zu bringen: Das ist meins! **Das behalte ich direkt an.**

*einzigartig*



**Unsere aktuellen Labels**

White FASHION SALE

fashion trends

MY FAVORITE DRESS



**MOODLS.**  
Accounting & Fashion Presentation Template

Welcome Message

Elegance is the only beauty that never fades.

# Brand Moodboard

ERWEITERUNG DES BRAND DESIGNS, ZUVOR BESTAND ES NUR AUS EINEM LOGO

„Mode ist nichts, was nur in der  
Kleidung existiert. Mode ist in der  
Luft, auf der Straße. Mode hat etwas  
mit Ideen zu tun, mit der Art wie  
wir leben, mit dem, was passiert.“

COCO CHANEL

KOLLEKTION SPRING & SUMMER

## Unsere aktuellen Labels

Wenn wir sagen ‚kräftige Farben‘, dann meinen wir in dieser Saison wirklich viel Farbkraft. Weite Schnitte, die großzügig sind. Blumige und charakterstarke Prints, die für Frische sorgen.

Auszubrechen, sich frei zu fühlen – das ist die große Inspiration unserer Labels. Sie dürfen sich in dieser Saison mit Freiheit und Aufbruch schmücken.

ZU DEN KOLLEKTIONEN

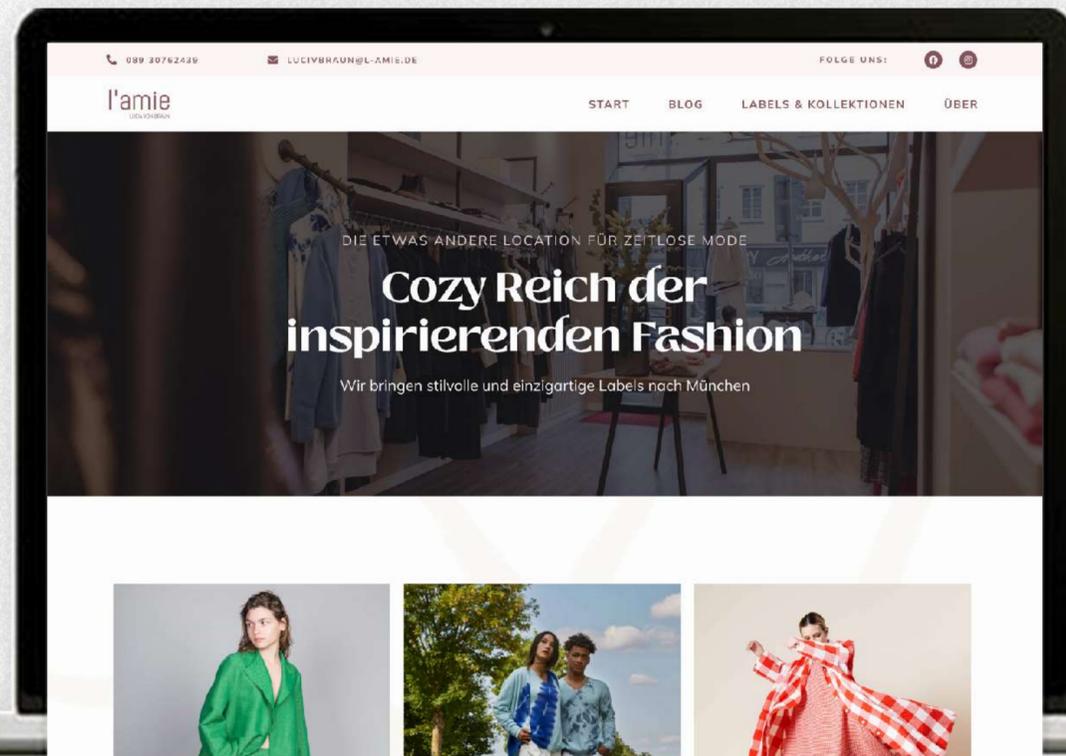


## Die l'amie Familie

l'amie lebt als Familie – meine Kinder unterstützen mich. Uns verbindet die Liebe zur Mode und Ästhetik.

Wir wünschen uns, dass Frauen sich trauen etwas Neues auszuprobieren, und dieses Neue ihr Selbstbewusstsein in Stoff, Schnitt und Farbe kleidet.

FOLGE UNS  



Das behalte  
ich direkt an.

Die Neugier lockt in unser cozy Reich der inspirierenden Mode. Der Blick schweift über Stoffe und Schnitte, Farben und Texturen. Es kitzelt im Kopf. Diese Mode wirkt anders – sie schreit nicht, sondern zieht mit ruhigem Selbstbewusstsein an. Da schwingt etwas Handverlesenes mit, die Liebe zum Detail und der Wunsch, durch ein besonderes Kleidungsstück die eigenen Facetten zum Ausdruck zu bringen: Das ist meins! Das behalte ich direkt an.



Mit l'amie haben wir einen Ort für ausgesuchte Mode und mutige Labels erschaffen, die nicht überall zu bekommen sind. Wir haben eine echte Verbindung zu den Designer/Innen, über Jahre aufgebaut und gepflegt. Wir möchten keine lieblose Massenware, sondern Designs, die mit dem Herzen entwickelt wurden.

# Nachher

UMSETZUNG NEUE WEBSITE

# Kundenstimme

Unser alter Online-Auftritt hat uns nicht wirklich widerspiegelt und unsere Webseite haben wir selbst nicht gerne besucht. Hier musste ein totales Make-Over her, weswegen wir uns an Alex gewandt haben. Und was sollen wir sagen? **Das war mit Abstand die beste Entscheidung!** Wir sind so glücklich mit dem Ergebnis und können uns mit unserer Webseite nun zu 100% identifizieren. **Alex vereint Kompetenz, Professionalität und Leichtigkeit in so einer angenehmen und zielführenden Kombination**, dass wir gar nicht anders können als Alex IMMER weiterzuempfehlen!



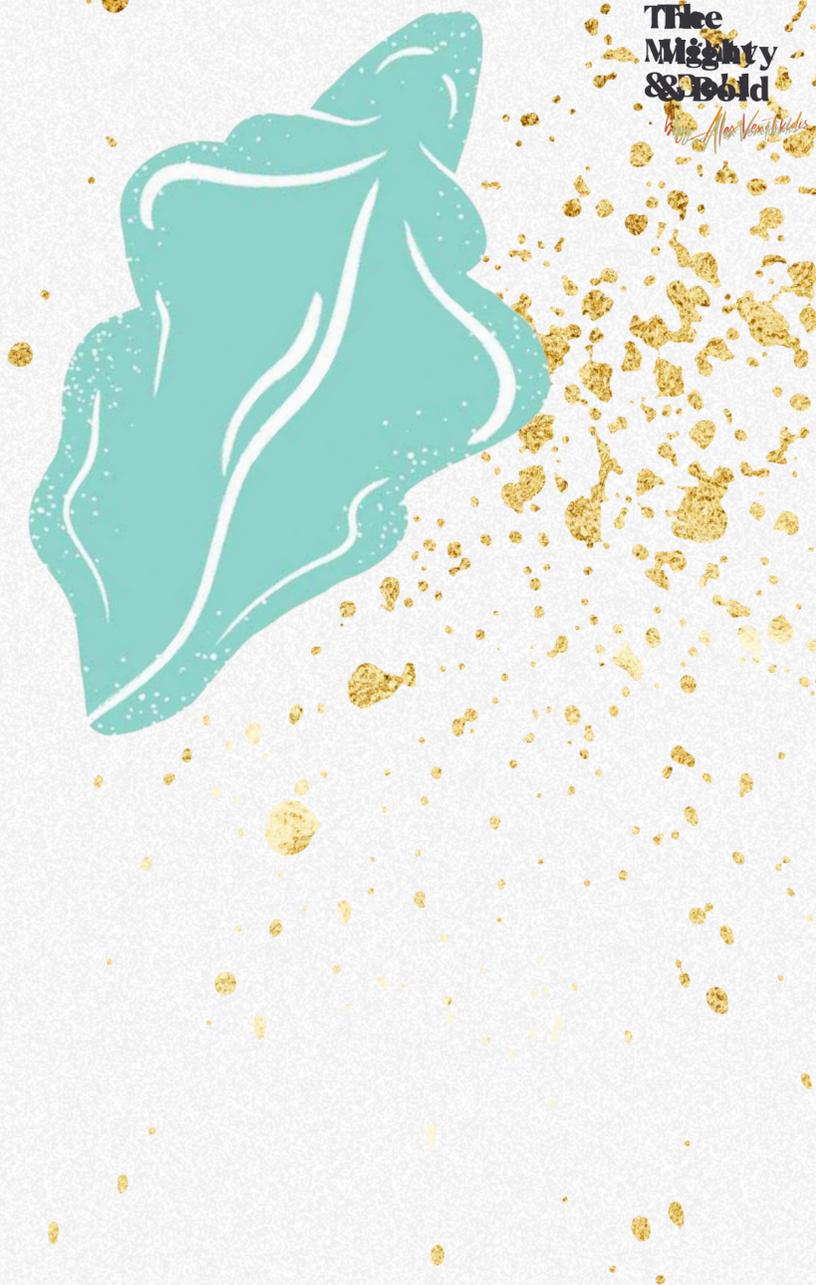
**Luci von Braun**  
*Inhaberin von l'amie*

KUNDE

# Lust Reich

KOMPLETTES BRAND DESIGN

Logo / Corporate Design / Social Media



# Lust Reich



## Logo & Elemente

AUSZUG DES NEUEN BRAND DESIGNS

AUTHENTIZITÄT   LEBENDIGKEIT   INTUITION   WACHSTUM

# Lust Reich



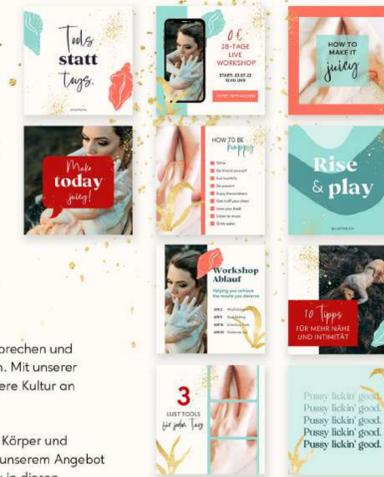
## Unsere Vision

Wir glauben, es ist an der Zeit, Tabus zu brechen und weibliche Sexualität zu entstigmatisieren. Mit unserer Arbeit wollen wir das nachholen, was unsere Kultur an vielen Orten verpasst hat.

Frauen auf eine positive Weise mit ihrem Körper und ihrer wilden Sexualität zu verbinden! Mit unserem Angebot vermitteln wir Hands-on Tools, um genau in diesen Momenten agieren zu können, in denen uns der Mut, die Lust oder die Sprache fehlt.



Komme,  
wer wolle!



Pussy lickin' good  
PUSSY LICKIN' GOOD

Tools statt Toys!  
TOOLS STATT TOYS!



# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS

# Kundenstimme

Alex ist eine absolut professionelle Designerin. Sie war von A-Z an unserer Seite und hat **unsere Vorstellung wirklich grossartig umgesetzt**. Ihre klare Sprache und innovativen Ideen haben uns die Arbeit mit ihr wirklich leicht gemacht und uns sogar in schwierigen Momenten, als wir uns intern umorganisiert haben, motiviert. **Jederzeit wieder, wir können Alex absolut weiterempfehlen!**



**Tamara Altermatt**

*Inhaberin von LustReich*

KUNDE

# Immunfood – Laura Bureau

KOMPLETTES BRAND DESIGN

Logo / Corporate Design / Copywriting / Website / Social Media

Expertin für entzündungshemmende Ernährung und für Hashimoto Thyreoiditis. Mit meiner ganzheitlichen Arbeit unterstütze ich dich dabei, deine gesundheitlichen Ziele zu erreichen:  
Deine **Müdigkeit zu überwinden**, dein **Wunschgewicht** zu erreichen, deinen **Kinderwunsch** zu erfüllen,  
**Verdauungsbeschwerden loszuwerden** und einfach voller **Energie und Freude** leben zu können

→ MEHR ÜBER MICH ERFAHREN

Laura Burau, M.Sc.  
Ernährungswissenschaften

### Was ist Hashimoto Thyreoiditis eigentlich?

Hashimoto Thyreoiditis ist eine **Entzündung der Schilddrüse**, verursacht durch die körpereigene Bildung von Antikörpern, die das Schilddrüsengewebe angreifen. Deshalb zählt Hashimoto auch zu den **Autoimmunerkrankungen**.

Langfristig führt die fortschreitende Zerstörung des Schilddrüsengewebes unbehandelt zu einer klinischen **Schilddrüsenunterfunktion**.

Typische Symptome einer Unterfunktion sind:

- Chronische Müdigkeit
- Schnelles Frieren
- Gewichtszunahme
- Träge Verdauung
- Unfruchtbarkeit
- Nährstoffmängel

Die Krankheit verläuft häufig in Schüben und es kann auch Phasen einer Schilddrüsenüberfunktion geben. **Letztlich spielt das Immunsystem verrückt**.

Ein ganzheitlicher Ansatz besteht deshalb darin, das **Immunsystem zu beruhigen** und die **chronische Entzündung zum Stillstand zu bringen**.

→ 10 FAKTEN ÜBER HASHIMOTO

### Trag Dich ein in meinen Newsletter

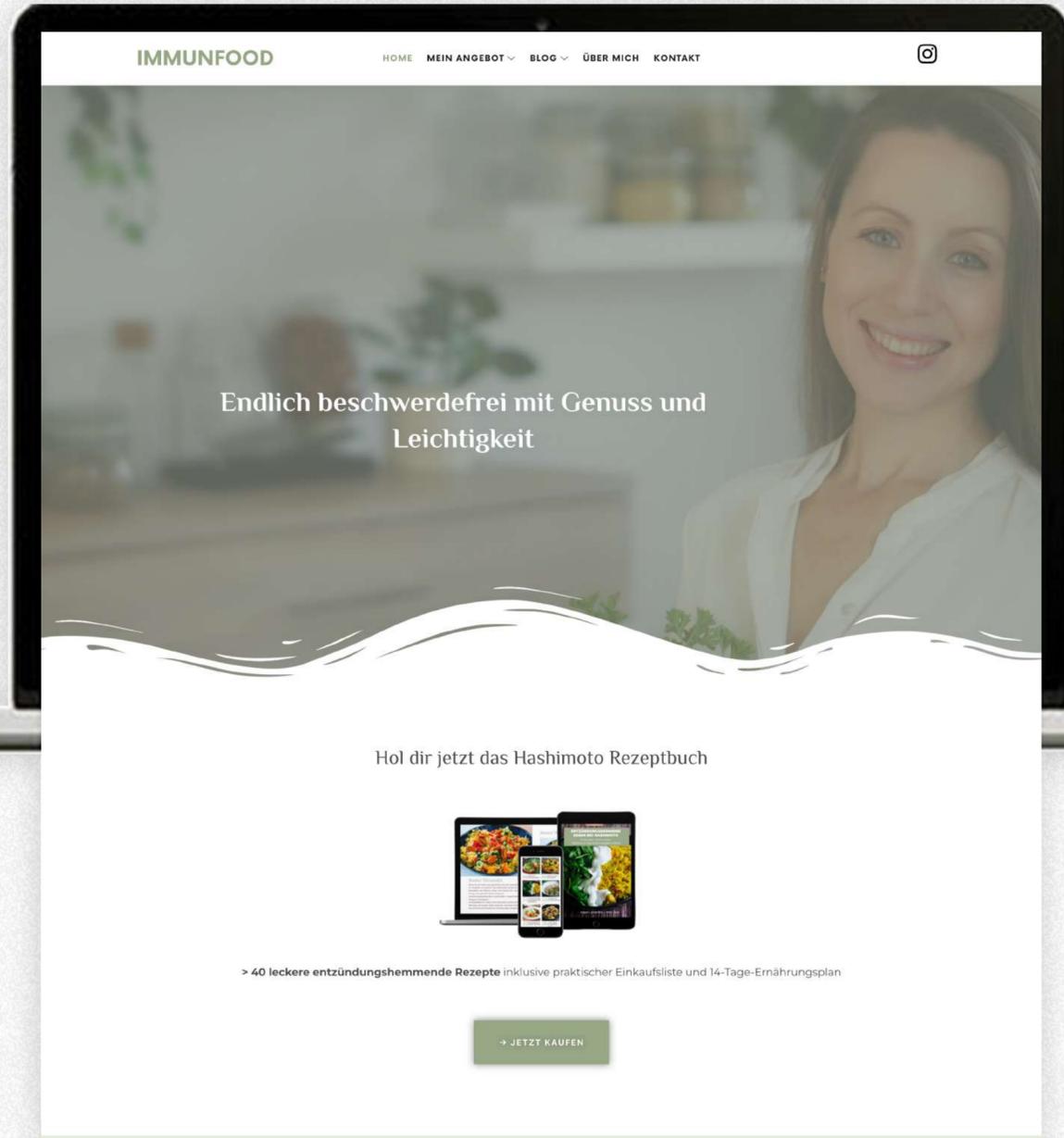
Erhalte Tipps, Infos & Rezepte direkt in Dein Postfach

Deine Name  Deine Email

Marketing von  
ActiveCampaign >

[instagram feed="6321"]

© 2022 IMMUNFOOD-BERATUNG.DE IMPRESSUM DATENSCHUTZ AGB



IMMUNFOOD

HOME MEIN ANGEBOT BLOG ÜBER MICH KONTAKT



Endlich beschwerdefrei mit Genuss und Leichtigkeit

Hol dir jetzt das Hashimoto Rezeptbuch



> 40 leckere entzündungshemmende Rezepte inklusive praktischer Einkaufsliste und 14-Tage-Ernährungsplan

→ JETZT KAUFEN

Hallo, ich bin Laura,

Expertin für entzündungshemmende Ernährung und für Hashimoto Thyreoiditis. Mit meiner ganzheitlichen Arbeit unterstütze ich dich dabei, deine gesundheitlichen Ziele zu erreichen:

Deine **Müdigkeit zu überwinden**, dein **Wunschgewicht** zu erreichen, deinen **Kinderwunsch** zu erfüllen,  
**Verdauungsbeschwerden loszuwerden** und einfach voller **Energie und Freude** leben zu können

→ MEHR ÜBER MICH ERFAHREN

Vorher  
AUSGANGSLAGE

GESUNDHEIT
FREIHEIT
VERTRAUEN



**IMMUNFOOD**

*Laura Buran*

**IMMUNFOOD**



**Ganzheitlich beschwerdefrei**

*DU BIST HIER richtig, wie ...*

- ✓ Du bist hier, umgeben von der besten Nahrung und einem Team, das dich unterstützt.
- ✓ Du bist hier, um deine Gesundheit zu verbessern und deine Symptome zu lindern.
- ✓ Du bist hier, um deine Lebensqualität zu steigern und deine Ziele zu erreichen.
- ✓ Du bist hier, um deine Energie zu steigern und deine Vitalität zu erhöhen.
- ✓ Du bist hier, um deine Gesundheit zu verbessern und deine Symptome zu lindern.
- ✓ Du bist hier, um deine Lebensqualität zu steigern und deine Ziele zu erreichen.
- ✓ Du bist hier, um deine Energie zu steigern und deine Vitalität zu erhöhen.

**Nicht nur ein Problem der Schilddrüse**

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, bei welcher der Körper Antikörper bildet, die das eigene Schilddrüsengewebe angreifen. Dadurch kommt es zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse.

Wird die Entzündung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, wird im Laufe der Zeit immer mehr Schilddrüsengewebe zerstört. Die Schilddrüse kann ihre Arbeit nicht mehr verrichten und es kommt zu einer Schilddrüsenunterfunktion.

- ✓ Chronische Müdigkeit
- ✓ Schilddrüsenknoten
- ✓ Gewichtszunahme
- ✓ Haarausfall
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Verdauungsprobleme

**So arbeiten wir zusammen**

Wir unterstützen und begleiten dich auf deiner Reise. Aus diesem Grund sind unsere Programme und Services auf dich zugeschnitten und werden regelmäßig angepasst, um deine individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

**Hashimoto Coaching**

12 Wochen

12 Wochen

**Hashimoto Coaching**

12 Wochen

12 Wochen

**Entzündungshemmend essen bei Hashimoto**

Das E-Buch enthält 100 Rezepte, die dich unterstützen, deine Symptome zu lindern und deine Energie zu steigern.

**WAS IST HASHIMOTO EIGENTLICH?**

**Nicht nur ein Problem der Schilddrüse**

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, bei welcher der Körper Antikörper bildet, die das eigene Schilddrüsengewebe angreifen. Dadurch kommt es zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse.

Wird die Entzündung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, wird im Laufe der Zeit immer mehr Schilddrüsengewebe zerstört. Die Schilddrüse kann ihre Arbeit nicht mehr verrichten und es kommt zu einer Schilddrüsenunterfunktion.



**lass nahrung deine medizin sein**

*12 Tipps*



*mehr Energie*



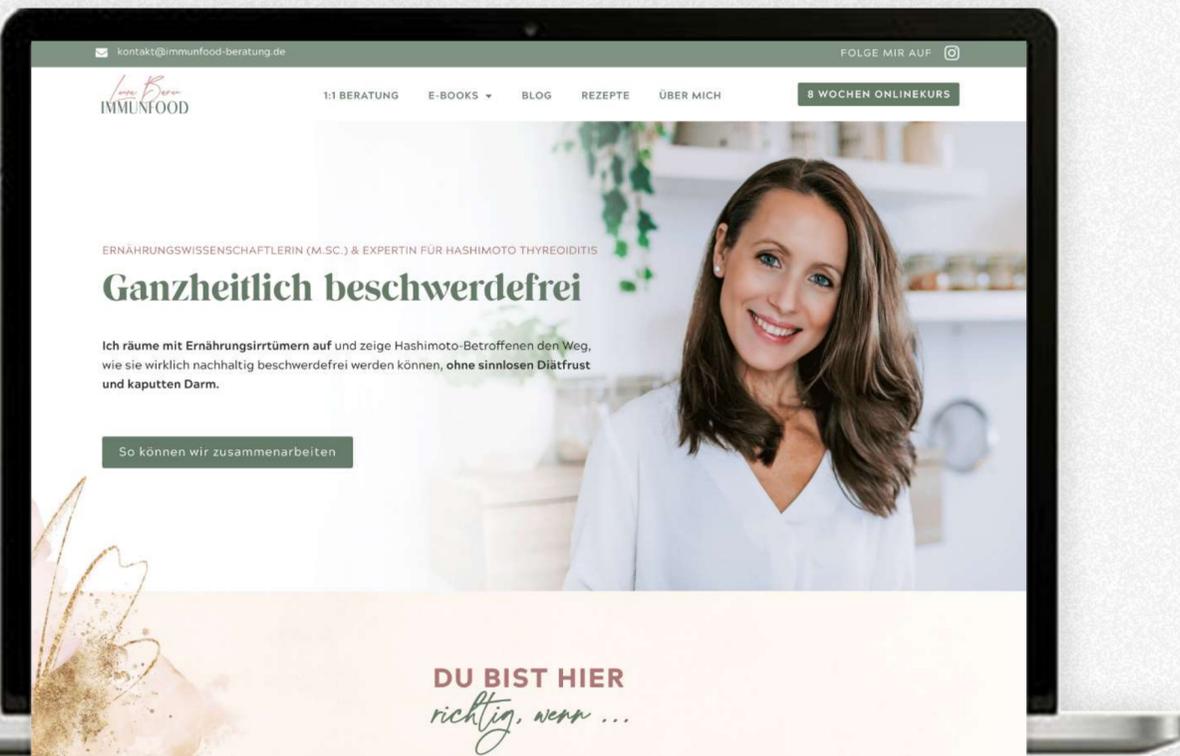
**ERST Optimieren DANN SUBSTITUIEREN**

**3 GRÜNDE GEGEN LOW CARB BEI HASHIMOTO**

*der Darm*  
BEI HASHIMOTO

# Brand Moodboard

ENTWICKLUNG DES NEUEN BRAND DESIGNS



**DU BIST HIER**  
*richtig, wenn ...*

- ✔ du es leid bist, morgens **trotz Schlaf erschöpft aufzuwachen** und nicht weißt, wie du den Tag überstehen sollst.
- ✔ dich das **Auf und Ab deiner Gefühlswelt** nicht nur nervt, sondern dein Umfeld mit Unverständnis und "Was hast du denn schon wieder?" reagiert.
- ✔ du **ständig Bauchschmerzen und Blähungen** nach dem Essen hast - mal verträgst Du ein Lebensmittel, mal nicht. Es ist wie ein Spielbrutenlauf.
- ✔ deine Blutwerte laut Deinem Arzt super sind, aber **du dich trotzdem schlecht fühlst**.
- ✔ du dich in deinem Körper nicht mehr wohlfühlst, du **zugenommen** hast und dein Spiegelbild nicht mehr magst. **Dabei isst du schon so wenig**, kontrollierst genau deine Kalorien. Nichts scheint zu funktionieren.
- ✔ du nicht nur morgens fit und erholt in den Tag starten, sondern auch am Ende des Tages noch **genug Energie haben möchtest für spontane Verabredungen**.
- ✔ du **wieder Freude am Kochen** haben möchtest, weil du endlich Klarheit darüber hast, was dir guttut und was nicht - ganz ohne Rätseleuten.
- ✔ du **Heißhungerattacken adé!** sagen möchtest und deine Kilos purzeln sollen ohne zu hungern.

★★★★★

Ich habe mittlerweile schon 6,5 kg abgenommen und konnte meine L-Thyroxin-Dosis halbieren. Außerdem kann ich jetzt mit Stress viel besser umgehen und mein Schlaf hat sich auch verbessert. Vielen lieben Dank für Deine Unterstützung und die ganzen Tipps!

- Diana

★★★★★

Bevor ich bei Laura im Coaching war, hatte ich mit unzähligen verschiedenen Symptome zu kämpfen. Ich war immer unglaublich müde und erschöpft, nahm ständig weiter zu und hatte jeden Zyklus schlimme Stimmungsschwankungen. Nach nur 3 Monaten war ich komplett wie ausgewechselt, mein Mann hat mich kaum wiedererkannt. Ich bin so glücklich und dankbar, weil ich endlich wieder mehr Energie am Tag habe und nicht mehr ständig müde bin.

- Anna

WAS IST HASHIMOTO THYREOIDITIS EIGENTLICH?

## Nicht nur ein Problem der Schilddrüse

Hashimoto Thyreoiditis ist eine **Autoimmunerkrankung**, bei welcher der Körper Antikörper bildet, die das eigene Schilddrüsengewebe angreifen. Dadurch kommt es zu einer **chronischen Entzündung der Schilddrüse**.

Wird die Entzündung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, wird im Laufe der Zeit immer mehr Schilddrüsengewebe zerstört. Die Schilddrüse kann ihre Arbeit nicht mehr verrichten und es kommt zu einer **Schilddrüsenunterfunktion**.

Typische Symptome einer Unterfunktion sind:

- ✔ Chronische Müdigkeit
- ✔ Schnelles Frieren
- ✔ Gewichtszunahme
- ✔ Träge Verdauung
- ✔ Unfruchtbarkeit
- ✔ Nährstoffmangel

Die Krankheit verläuft häufig in Schüben und es kann auch Phasen einer Schilddrüsenüberfunktion geben. **Letztlich spielt das Immunsystem verrückt.**

Ein **ganzheitlicher, ursachenorientierter Ansatz** besteht deshalb darin, das Immunsystem zu beruhigen und die chronische Entzündung zum Stillstand zu bringen.



## So arbeiten wir zusammen

Wir ermitteln und gehen auf Ursachenforschung. Aus deinen gesundheitsspezifischen Angaben und deiner ganz eigenen Symptomatik entwickle ich einen individuellen lösungsorientierten Plan, der in deinen Alltag passt.

### Hashimoto Coaching

Fundament

Du bekommst alles von mir an die Hand, um nachhaltig beschwerdefrei zu werden, sodass Du anschließend in die Umsetzung gehen kannst. Dabei unterstütze ich dich 4 Wochen lang.

Mehr erfahren

### Hashimoto Coaching

Intensiv

Alles aus Fundament und insgesamt 12 Wochen Begleitung, sowie ein zusätzlicher Follow-up-Call für eine noch intensivere Betreuung.

Mehr erfahren

E-BOOK

### Entzündungshemmend essen bei Hashimoto

Du erhältst 40 leckere Rezepte, inkl. einem 14 Tage Ernährungsplan und einer Einkaufsliste - einfach im Alltag zu integrieren.



**Nachher**  
UMSETZUNG NEUE WEBSITE

# Kundenstimme

Hier eine kleine Zwischenmeldung, bevor wir in die eigentliche Feedbackrunde gehen: Ein großes Kompliment an Deine Copywriting Skills. Ich hab **jetzt schon mehrere Beratungsanfragen über meine neue Website bekommen**, weil die Besucher sich ‚O-Ton‘ total in den Texten wiederfinden.



**Laura Bureau**

*Inhaberin von Immunfood Beratung*

LASS DEINE KUNDEN ERKENNEN,  
DASS DU IHR PERFECT MATCH BIST.

# Mach Deine Marke sichtbar

LASS UNS SPRECHEN!



[WWW.THEMIGHTYANDBOLD.COM](http://WWW.THEMIGHTYANDBOLD.COM)

