

## Das Konzept Zell-Mediation®

für mehr Lebensfreude und Lebenskraft. Lernen Sie Ihre persönlichen Energieräuber und Energiespender kennen.

Gabi Ganser betreut Leistungssportler und Top-Manager nach der von ihr eigens entwickelten, ganzheitlichen Ganser-Methode®. Daraus entwickelte sich weiter das Konzept der Zell-Mediation®.

In Seminaren, Workshops oder im Einzel-Coaching finden Methode und Konzept kontinuierliche Anwendung.

Beides fusst auf einem umfassenden Anamneseprozess, unter Einbeziehung der individuellen Ernährungs-, Bewegungs- und Erholungsgewohnheiten, sowie auf Basis von Gesundheitsstatus und Lebensumfeld.

Damit ergibt sich ein ganzheitliches Abbild. Die individuellen Energiespender und Energieräuber werden identifiziert. Auf dieser Basis werden Ziele definiert und ein flexibles Konzept erstellt. Die Balance von Nahrung, Bewegung und Erholung wird neu justiert und optimiert.

Das Umsetzen dieses Konzeptes, führt sofort spürbar zu mehr Lebenskraft und Wohlbefinden. Weil das Konzept sich am jeweiligen Alltag orientiert und integrieren lässt, wird es auch langfristig wie selbstverständlich mit nachhaltigem Erfolg praktiziert.

### DIE DREI SÄULEN: NAHRUNG, BEWEGUNG UND ERHOLUNG

Nahrung ist, neben Sauerstoff, die einzige Zufuhrquelle von Energie. Alleine aus dieser Ressource muss der Körper alles schöpfen, damit er „läuft“ und Jeder seine persönlichen Ziele erreicht. Deswegen fällt dem weiten Feld der Nahrung, im Konzept Zell-Mediation®, eine ganz zentrale Rolle zu. Nur eine individuell erhobene Anamnese kann Klarheit darüber bringen, was wirklich gut für den jeweiligen Menschen ist. Und Nahrung ist weit mehr als nur essen und trinken!

Neben aller Nahrung bestimmen zwei weitere essenzielle Themen die Zell-Mediation®: die individuellen Bewegungs- und Erholungsgewohnheiten. Das Kraftpotential „nährt“ sich aus der - sorgsam auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Balance - dieser drei Komponenten: alle Körperfunktionen stehen in komplexer Beziehung und beeinflussen wechselseitig jedwede Harmonie oder Disharmonie.

Dazu verschmelzen im Beratungskonzept Zell-Mediation® jahrtausende altes Wissen aus Fernost mit dem stets aktuellen Forschungsstand der westlichen Schulmedizin.

Die Methoden bedienen sich zusätzlich auch aus dem großen Fundus fernöstlicher Meditationspraktiken und Bewegungslehren wie z.B. Yoga, TaiChi, QiGong wie auch den klassischen physio- und sporttherapeutischen Maßnahmen wie z.B. der Integralen Manualen Therapie und Embodiment um die genau für Sie passende Dosis von Spannung und Ruhe zu finden.

Es geht hierbei nicht um eine „Diät“ oder ein leistungsorientiertes „Sportprogramm“ sondern darum, wie man durch einen neuen Blickwinkel auf Nahrung, Bewegung und Erholung leichter und mit Freude ein energiereiches Daseinsgefühl gewinnt.

GABI GANSER, Autorin und Coach

## Das Buch zur Philosophie: „Lebensessenzen - atmen, essen, sich bewegen und die Vögel pfeifen lassen“, KIENER-Verlag München

Im Fachbuch die langjährige Erfahrung und der ganze Blick für Ressourcenschutz und Resilienz.



Gabi Ganser ist medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin, Sporttrainerin mit B-Lizenz, Präventions- und Entspannungstrainerin, systemischer Coach und Beraterin. Ihre Kunden sind Top-Manager, Leistungssportler, Politiker, Firmen und Privatpersonen. Sie selbst bezeichnet sich gerne als „Energieberaterin“. Neben dem von ihr entwickelten neuartigen Konzept der Zell-Mediation® ist sie u.a. Referentin für verschiedene Ausbildungs-Institute wie z.B. BLSV, Zentrum für Naturheilkunde, u.v.m.

Ihr Selbstverständnis rekrutiert sie aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Trainerin für Sport in Ausdauer, Kraft und Prävention. Dabei be-

gleitet sie seit Jahren Menschen in unterschiedlichsten Leistungsklassen und Leistungsansprüchen bei der Erreichung individueller Ziele.

Ihre über zehnjährige mentale Begleitung von Sportlern im Ski-Alpin Rennsport, Know-how und Selbsterfahrung aus zahlreichen Trans-Alptouren (Mountainbike, Fernwanderwege) und jahrzehntelange Praxiserfahrung im Mehrkampftraining, im Kinder- wie Erwachsenensport, geben ihr ein tiefes Wissen über Psyche und Physis des menschlichen Körpers. Zusätzlich bilden langjährige Erfahrungen im Kochhandwerk und das Studium westlicher und östlicher Ernährungslehren die Basis für die Zell-Mediation®.

Gabi Ganser ist Expertin für Lebenskraftgefühl. Ihre Philosophie basiert sowohl auf anthropologischer wie anthroposophischer Sichtweise:

„Lass Deine gesamte Nahrung Deine Medizin sein - das erst ist Leben!“

Gabi Ganser

In diesem Wissen und Verständnis, fokussiert das Regulationskonzept „Zell-Mediation®“ den Schutz von Ressourcen und Resilienz (Abfederkraft) und das „(sich) gesund Führen“ mit dem Ziel eines energiereichen DASEINS-GEFÜHLS.

### Pressekontakt

Gabi Ganser  
München  
Telefon +49 89 45 46 27 12  
mobil +49 17 05 61 78 94  
mail gg@ganservital.com  
www.ganservital.com