MARIA PRINZ

Mentorin für ganzheitliche Gesundheit

*"Gesundheit ist ein Geschenk
und wenn dies in einzelnen Bereichen
nicht so erlebt wird, so ist Gesundheit
Arbeit.
Eine Arbeit an einzelnen Bereichen
und Reflexion an sich."* Maria Prinz

Hauptplatz 23
4020 LINZ

+43 676 54 63 605

info@maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Kurzprofil Maria Prinz – Gesundheit mit Mehrwert

- Maria Prinz – **Mentorin für ganzheitliche Gesundheit**
- 1997 Gründerin der „Schule der Gesundheit“ in Linz
- Dipl. Lebensberaterin, psychologische Beraterin und Trainerin
- Autorin des Buches „Das Leben ein Geben“
- Gedanken- und Seelenflüsterin

Stärken & Fähigkeiten:

- Fähigkeit zur Empathie und Aufrichtigkeit
- Fähigkeit zur Antizipation (ein grundlegender Bestandteil für unser Denken und Handeln)
- Begeisterung & Nächstenliebe für das Wohl der Menschen
- Liebe zur Natur – Sport für Beweglichkeit in Geist & Körper

Erfahrungen & Erfolge:

- 30 Jahre Erfahrung in Weiterbildung und Training in der Lebens- und Gesundheitsberatung
- Mehr als 25 Jahre fundiertes Fach- und Praxiswissen in der Körper- und Organkunde
- Langjährige Trainerin in Jugend- und Erwachsenenbildung
- Seit 2023 Gesundheitspartnerin der Sozialversicherung für Selbständige (SVS)

…Präventiv denken – „Vorbeugen ist besser als heilen“. (Benjamin Franklin)

Maria Prinz I Mentorin für ganzheitliche Gesundheit
Hauptplatz 23, 4020 Linz I Mobil: +43 676 54 63 605
E-Mail: info@maria-prinz.at I www.maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Kurzprofil Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

... die Gedanken- und Seelenflüsterin

Maria Prinz – **Mentorin für ganzheitliche Gesundheit,** führt seit 1997 ihre „Schule der Gesundheit“ in Linz als Dipl. Lebensberaterin, psychologische Beraterin und Trainerin. Die Autorin des Buches „Das Leben ein Geben“, vermittelt praxisnah, wie Menschen ihren Weg zur Gesundheit finden und gestalten können.

Mit ihrer sozialen, kommunikativen, fachlichen und methodischen Kompetenz begleitet die Expertin Menschen aller Altersgruppen auf ihrem Weg zu mehr Selbstreflexion, Eigeninitiative und gesunder Aktivität sowohl körperlich als auch mental.

In Vorträgen und Seminaren ist es ihr Ziel, vorhandenes Wissen, persönliche Erfahrungen und individuell bestimmte Begabungen neu zu entdecken, sinnvoll zu kombinieren und effektiv einzusetzen. Die Verbindung aus Medizin und Psychologie sowie ihr über 30-jähriger Erfahrungsschatz machen ihren Slogan „Gesundheit mit Mehrwert“ zu einem gelebten Versprechen.

Ihr Leitsatz: **„Glauben sollst du an das, was nicht ist, damit es werde“.**

Maria Prinz vereint Beruf und Berufung mit hoher Fachkompetenz, persönlichem Engagement, Menschlichkeit und großem Einfühlungsvermögen.

Im Fokus ihrer Arbeit stehen die körperliche und mentale Gesundheit. Dazu gehören Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Ernährungsinformation und -beratung, Selbstfindung, Problemlösung und Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und Körperarbeit. Besonders am Herzen liegt ihr die Prävention.

Maria Prinz I Mentorin für ganzheitliche Gesundheit I Hauptplatz 23, 4020 Linz I Mobil: +43 676 54 63 605
E-Mail: info@maria-prinz.at I www.maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Das Persönliche Paket – Persönlichkeitsthemen

Durch wirksame Methoden und Übungen erlernen und erleben die Klient:innen ihr individuelles Potenzial zu entfalten. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit, Klarheit und Gesundheit in ihr geistiges und seelisches Wohlbefinden zu bringen.

Körper- und Organkunde

Maria Prinz ist es ein großes Anliegen ihren Klient:innen das Thema Körper- und Organkunde näher zu bringen. Viele Blockaden und Beschwerden spüren die Menschen im physischen Körper - und genau dort wollen sie auch gelöst werden.

Maria Prinz führt ein werteorientiertes Unternehmen, in dem Qualität, Neuorientierung und Zusammenarbeit im Mittelpunkt stehen.

Sie ist seit 1997 Mitglied der Wirtschaftskammer Oberösterreich, Dipl. Lebensberaterin, psychologische Beraterin sowie Expertin für Ernährungslehre und gesunden Schlaf. Zudem ist sie gewerbliche Masseurin mit Schwerpunkt Fußreflexzone. Seit 2023 ist Maria Prinz Gesundheitspartner der Sozialversicherung für Selbständige (SVS).

Maria Prinz
Mentorin für ganzheitliche Gesundheit
Dipl. Lebensberaterin
Psychologische Beraterin
www.maria-prinz.at

Workshop-Reihe – „Der Gesunde Schlaf“

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Haben Sie Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen? Fühlen Sie sich am Morgen oft nicht erholt und denken sich: „So kann es nicht weitergehen“? Dann ist die praxisnahe Workshop-Reihe **„Der Gesunde Schlaf“** genau das Richtige für Sie!

Die von mir entwickelte Workshop-Reihe umfasst drei Module, die aufeinander aufbauen und sich gegenseitig ergänzen. Die Kosten für alle drei Module: Nach Absprache.

Modul I: Wenn der physische Körper und der Geist nicht zur Ruhe kommen.

Modul II: Ein Mythos: Im Alter benötigen wir weniger Schlaf.

Modul III: Was hat die Mittagsruhe mit einer „guten Nacht“ zu tun?

Sie erhalten fundiertes Wissen darüber, was Ihr Schlafverhalten blockiert. Zudem erlernen Sie effektive Methoden zur Selbstanwendung, um Ihren Schlaf nachhaltig zu verbessern.

„Ein guter Schlaf hilft dem Körper, Infektionen und Krankheiten besser abzuwehren. Es freut mich immer wieder, wenn ich von Teilnehmer:innen meiner Workshops, die Rückmeldung erhalte, dass Sie ihr Schlafverhalten erfolgreich verändern konnten und dadurch ein neues Lebensgefühl gewonnen haben.“ Maria Prinz

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie mit mir Ihre Reise zu einem erholsamen Schlaf!
Anmeldung unter: info@maria-prinz.at

Es besteht auch die Möglichkeit Vertiefungs-Workshops zu besuchen.
Bitte nehmen Sie für nähere Details gerne mit mir Kontakt auf. Kosten: nach Absprache

Für nähere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Maria Prinz
Mentorin für ganzheitliche Gesundheit
Dipl. Lebensberaterin
Psychologische Beraterin
Hauptplatz 23|4020 Linz
Mobil: +43 676 54 63 605
Web: www.maria-prinz.at

Workshop Übungen der „Fünf Tibeter“ - der Schlüssel für mehr Energie und Lebendigkeit

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Sie sind schon lange auf der Suche nach effizienten Übungen, die Ihren Körper stärken und Ihren Geist beleben? Dann sind die Übungen der „Fünf Tibeter“ genau das Richtige für Sie. Mit diesen dynamischen Bewegungsabläufen fördern Sie Ihre körperliche Fitness, aktivieren die Energiezentren des Körpers und bringen Geist und Seele in Balance.

Zielgruppe: Für alle jene, die mit effizienten Übungen Ihre Lebendigkeit stärken und Ihr Körperbewusstsein steigern möchten.

Inhalte:

- Erhalten eine Einführung in das Wissen um die sieben Energiezentren
- Vermittlung des Grundwissens zu den „Fünf Tibeter“
- Kennenlernen der Abfolge der Übungen der „Fünf Tibeter“
- Praktische Umsetzung der Tibeter-Übungen
- Zeit für Reflexion und Austausch

Die Wirkungsweise:

- Training von Muskeln und Gelenken
- Stärkung des Immunsystems
- Innere Balance wird gefördert durch Stressabbau
- Aktiviert Stoffwechselprozesse
- Entspannungsqualität

Ziel: Sie sind in der Lage mit der Durchführung der Übungen „Fünf Tibeter“ Ihre ganzheitliche Gesundheit auszubauen.

Organisatorische Details:

- **Referentin:** Maria Prinz (Dipl. Lebensberaterin, Psychologische Beraterin)
- **Max. TeilnehmerInnenzahl:** 20 Personen
- **Datum:** Nach Vereinbarung
- **Uhrzeit:** 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr
- **Ort:** Nach Absprache
- **Mitzubringen:** Matte, Decke, eventuell ein Kissen
- **Beitrag:** Nach Vereinbarung

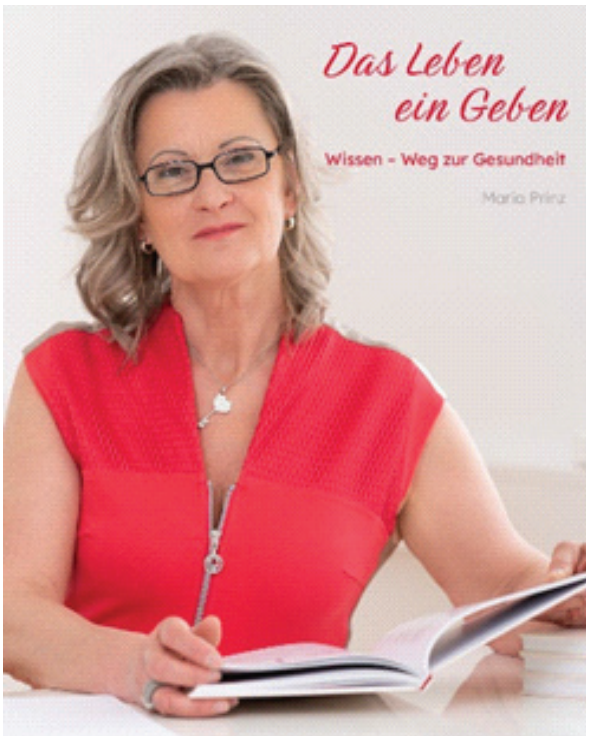
Anmeldung unter: info@maria-prinz.at

„Was mich selbst an den „Fünf Tibetern“ begeistert, ist, dass die wunderbar aufeinander abgestimmten Übungen jeden Bereich des Körpers und Gemüts erreichen und Ihnen Lebenskraft und Gesundheit mit Mehrwert geben.“ Maria Prinz (Mentorin für Gesundheit)

Maria Prinz I Mentorin für ganzheitliche Gesundheit I Hauptplatz 23, 4020 Linz I Mobil: +43 676 54 63 605
E-Mail: info@maria-prinz.at I www.maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Buchpräsentation
Das Leben ein Geben
Wissen – Weg zur Gesundheit



von **Maria Prinz**
ISBN 978-3-200-06614-4
157 Seiten, Preis: € 34,50
Copyright 2019 Eigenverlag
Maria Prinz, A-4481 Asten

Darum dieses Buch

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Doch wie können wir sie bewahren und stärken? Während es für viele Bereiche unseres Lebens Schulen gibt – für Sprachen, Technik, Wissenschaften – fehlt oft eine „Schule“ des Bewusstwerdens für unser inneres Wohlbefinden. Dieses Buch zeigt Wege auf, gesund zu werden und zu bleiben.
Es weckt das Neue in uns und stärkt uns auf unserem individuellen Lebensweg.

Die Entstehung des Buches

Schon als Kind hatte ich den Wunsch, Psychologie zu studieren. Durch eine Krankheit wurde auch die Medizin zu einem zentralen Thema meines Lebens. Eine besondere Fähigkeit begleitete mich stets: Ich konnte „sehen“ oder „hören“, wenn sich in ausgesprochenen Sätzen Gedankenstrukturen ausdrückten, die sich nicht gesund anfühlten. Dieses intuitive Wahrnehmen wollte ich verstehen und weitergeben.
Mein Ziel war es, mein Wissen, mein Empfinden und meine spirituelle Wahrnehmung in die Praxis umzusetzen – so entstand dieses Buch.

Für wen ist dieses Buch?

Das Buch **„Das Leben ein Geben“** richtet sich an Menschen in „dienenden“ besser „helfenden“ Berufen, an Führungskräfte und ihre Mitarbeiter:innen sowie an alle, die sich eigenverantwortlich mit ihrer Gesundheit und Lebenssituation auseinandersetzen möchten.

Maria Prinz I Mentorin für ganzheitliche Gesundheit I Hauptplatz 23, 4020 Linz I Mobil: +43 676 54 63 605
E-Mail: info@maria-prinz.at I www.maria-prinz.at

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Das möchte das Buch vermitteln

Mit diesem Werk möchte ich den Leser:innen Werkzeuge an die Hand geben, um ihre Gesundheit präventiv zu stärken und zu optimieren. Es soll Hoffnung geben, neue Perspektiven und Denkansätze vermitteln. Besonders für Menschen, die mit Angst in die Zukunft blicken, sich nicht der Vergangenheit lösen können oder in blockierenden Gedankenmustern feststecken.

Das erwartet die Leser:innen

Praxisbewährte und gezielte Methoden, die helfen, die eigene Gesundheit bewusst zu fördern.
Dazu gehören:

- Bewusstseinsbildung für die Gesundheit
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der Eigenreflexion
- Fähigkeit, Alternative „über den Tellerrand hinauszudenken“ statt ein im Kopf weiterdenken“
- Mobilisierung innerer Kräfte

„Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie den Aufruf neue Wege zu einem bewussten und gesunden Leben!“ Das Buch „Das Leben ein Geben“ enthält das Wissen zum Weg der Gesundheit.“ Maria Prinz

Das Buch „Das Leben ein Geben“
ist erhältlich im ausgewählten Buchhandel (‚Alex‘ in Linz und im Thalia Amstetten) und im Eigenverlag unter http://www.maria-prinz.at.
Durch die hohe Resonanz wird in absehbarer Zeit eine 2. Auflage des Buches
„Das Leben ein Geben“ herauskommen.

Ich freue mich, wenn Sie mir Rückmeldung geben oder mit mir in Kontakt treten.

Maria Prinz
Dipl. Lebensberaterin
Psychologische Beraterin
Mentorin für ganzheitliche Gesundheit

“Auch wenn du alles Wissen der Welt besitzt, ohne die Weisheit es zu nutzen ist es nichts wert.”