



## Kerstin Hardt

Kerstin Hardt studierte Sportwissenschaft und Ernährung und absolvierte verschiedene ergänzende Ausbildungen in den Bereichen: NLP, Meditation, Yoga, Qi Gong etc. Außerdem ist sie Autorin des interaktiven Lernprogramms „Gesund mit Plan“. Ihren Erfahrungsschatz sammelte sie u. a. in ihrer Tätigkeit für die Firma Puma als Referentin für Fitness und Ernährung. Als Fitness-Coach betreute und unterstützte sie die Eintracht Frankfurt auf dem Weg zur Leistungssteigerung. Die erfahrene Ernährungs- und Fitnessexpertin ist eine gefragte Interviewpartnerin in Funk und Fernsehen, wenn es um Leistungssteigerung durch Bewegung, Ernährung und mentales Training geht. In ihren Seminaren und Vorträgen begeistert sie die Teilnehmer mit ihrer authentischen, lebensfrohen und energiegeladenen Art. Sie versteht es, gelebtes und fundiertes Expertenwissen einfach und sofort anwendbar zu vermitteln.



**„Wahre Gesundheit und Lebensfreude ist ein Naturgesetz“**

### THEMEN

- **Leben und arbeiten Sie – aber richtig!**
  - Wie Sie Ihre mentalen Blockaden erkennen, auflösen und mehr Lebensenergie freisetzen
  - Wie Sie Ihr Gesundheitskonto dauerhaft im Plus halten
  - Wie Sie die 4 Bausteine für mehr Lebensenergie gezielt in Ihren Berufsalltag integrieren
- **Energie statt Burnout – Wege aus der Stressfalle**
  - Wie Sie die Faktoren des Burnouts erkennen und bewusste Achtsamkeit entwickeln
  - Wie Sie Ihre somatische Intelligenz reaktivieren und die Signale des Körpers verstehen und deuten lernen
  - Wie Sie mit gezielter Ernährung und Bewegung Ihren Berufsalltag in Einklang bringen und Stress abbauen
- **Nutzen Sie Ihr mentales Potenzial – in Ihnen steckt mehr als Sie denken**
  - Wie Sie das Gesetz von Ursache und Wirkung gezielt für Ihren persönlichen Erfolg einsetzen können
  - Wie Sie Ihr berufliches Handeln mit den Naturgesetzen in Einklang bringen und ungeahnte Potenziale freisetzen
  - Wie Sie mit gezielten kurzen Energiepausen Ihre Leistungsfähigkeit exponentiell steigern und Höchstleistung erzielen

### REFERENZEN & PRESSE

Dresdner Bank, Commerzbank, JP Morgan, DZ Bank, Morgan Stanley, Credit Suisse, Permira, Goldmann Sachs, Zimmer & Rhode, Ferrari Deutschland, BNP Paribas, Lafarge Zement, ABN Amro, NIB Capital, Helaba

- Expertenteam für Sat.1 „Frühstücksfernsehen“
- Ernährungsexpertin für das ZDF „Praxis täglich“
- Expertin des „VitaSCHLANK-KONZEPTS“ – erfolgreiche Gruppenarbeit im Rhein-Main-Gebiet

„Mit Ihrem interessanten Vortrag zum Thema ‚Gesundheit, Sporternährung und mentales Training‘ sowie Ihrer professionellen Art konnten Sie den Teilnehmern der Veranstaltung nicht nur viele wertvolle Tipps mit auf den Weg geben, sondern haben sich auch als kompetenter Gesundheitscoach präsentiert.“

**Dr. med. Harald Hake, Chefarzt Klinikum Frankfurt Höchst**

„Sie verbinden Authentizität und Lebensfreude mit fundierter Fachkompetenz. Diese Kombination hat unsere Mitarbeiter begeistert. Ein sehr guter Vortrag.“

**Jürgen Vogelgesang, MCG Medical Consulting Group Gesellschaft für Medizinberatung**

„Ein sehr gelungenes und nachhaltiges Seminar, mit informativen und kurzweiligen Stunden. Wir reden auch heute noch über den Tag und seine Erkenntnisse. Es hat sich seitdem Vieles verändert, alle achten jetzt mehr auf die Ernährung und Gesundheit.“

**Steuerberaterkanzlei Kirsch und Jäger**