



Christina Leipold
BSc Gesundheitssport
Yoga Lehrerin (RYT 500)
klin. Psycho-Neuro-Immunologie

*Eine Investition in deine Gesundheit ist
immer eine direkte Wertsteigerung deiner selbst.*

Christina's große Passion ist das Thema Gesundheit.

Wie funktioniert Gesundheit? Was genau macht uns eigentlich gesund und nicht krank? Und wie werden wir möglichst gesund älter? Aus der eigenen Geschichte heraus, die mit einer jahrelangen Suche nach der eigenen Gesundheit verbunden war, kennt Christina den mühsamen Leidensweg genauso wie das bereichernde Lebensgefühl, wenn Gesundheit und Vitalität wiederhergestellt sind.

Gesundheit beginnt im Kopf.

Mit dem nötigen Wissen, Verständnis und der Bereitschaft zur Eigenverantwortung. Jede bewusste Veränderung braucht eine klare Entscheidung und genug Energie für die Umsetzung. Neue Verhaltensweisen erfordern geistige und metabolische Flexibilität.

Die Wissenschaft der klin. Psycho-Neuro-Immunologie betrachtet den Menschen als Impulsgeber und Empfänger, dessen Systeme ständig miteinander interagieren. Jeder Input in der Ernährung, Bewegung, Atmung, Regeneration, in Beziehungsgefügen, im individuellen Mindset und anderen Lebensstilfaktoren entfaltet seine Wirkung auf allen Ebenen.

In Christina's Konzepten, Vorträgen und Koch-Wirkshops werden verschiedene Ansatzpunkte zum holistischen Gesundheitsverständnis präsentiert. Entscheidend ist die Integration und gute Umsetzbarkeit im individuellen Alltag. Dauer, Umfang und Angebot nach Absprache.

- **Frauen-Gesundheit im heutigen Kontext**
Was beeinflusst den Zyklus, die Fruchtbarkeit und den Hormonstoffwechsel? Wie gelingt ein bewusster Umgang mit weiblichen Bedürfnissen und unseren natürlichen Rhythmen?
- **Chronobiologie und Vitamin D: (d)ein gesunder Rhythmus**
Was haben die Zirbeldrüse, Sonne, Power-Napping und unsere Organ-Uhr gemeinsam?
- **Stress im Alltag aus Sicht der Biochemie**
Fight-Flight-Reaktionen, Freeze Effekte und was uns sonst noch passieren könnte.
- **Intermittierendes Fasten**
Frequenz / Timing von Nahrung: ein Input für (Hormon)Stoffwechsel und Autophagie; Special: Zyklusgerechtes Fasten für Frauen, auch in der (Peri-)Menopause.
- **Nahrung als Medizin (mehrteilig)**
Was ist die glykämische Ladung und warum werde ich vom Essen müde? Wieviel vegan ist wirklich gesund? Wie kann sich anti-entzündliche Nahrung auswirken?
- **Koch-Wirkshops**
Ob Asia-Menü, Essen für die Schilddrüse oder exklusives Fingerfood: die Wirkung der Nahrung steht im Vordergrund. Macht das richtige Essen also doch glücklich, gesund und friedvoll?
- **Hatha Yoga und Pranayama (Atemübungen)**
Schulung der Selbstwahrnehmung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte



Christina Leipold
BSc Gesundheitssport
Yoga Lehrerin (RYT 500)
klin. PsychoNeuroImmunologie

*Eine Investition in deine Gesundheit ist
immer eine direkte Wertsteigerung deiner selbst.*

Koch-Workshop Themen und Beispiele

1. Wirk-Menü I: Energie und Vitalität - Die Leber aufleben lassen
2. Wirk-Menü II: Mehr aus dem Meer für die Schilddrüse
3. Wirk-Menü III: Nahrung für den Darm - Dick und Dünn
4. Wirk-Menü IV: Vegan Mediterran - Pesto und Co. neu kombiniert
5. Wirk-Menü V: Entzündungen adé - Tiroler Gemüse trifft Asia Gewürz Welt
6. Wirk-Menü VI: Frauen, Früchte Fruchtbarkeit - das Hormonbalance Menü
7. Wirk-Menü VII: Stoffwechsel Kickstart mit Keto
8. Raffinierte Goodies: Dips, Snacks und Fingerfood

- ➔ Dauer inkl. Impulsvortrag, gemeinsamen Verzehr und Küche säubern: ca. 3 Stunden
- ➔ Einkauf der Lebensmittel nach Absprache, separate Abrechnung
- ➔ Räumlichkeiten, Geräte und Ausstattung der Küche nach Absprache

Beispiel: Fingerfood der Extraklasse: einfach – lecker – wirkungsvoll.

Wie lassen sich gesunde Wirkstoffe aus der Nahrung zu leckerem Fingerfood verarbeiten?

In diesem Workshop kommen Wirkung und Genuss zusammen. Ausgewählte Nahrungsmittel werden zu raffinierten Geschmackserlebnissen verarbeitet. Ob roh, vegan, gefroren, gebacken oder püriert – da ist für Jede:n was dabei.

Mediterrane Kräuter, exotische Früchte, verwegene Gewürze und heimische Produkte werden zu leckeren Snacks verarbeitet. Dabei soll die Wirkung der Inhaltsstoffe besonders im Vordergrund stehen und das Potential der Nahrung erlebt werden. Denn ernährt wird immer der ganze Körper: Zellen, Organe, Gehirn, Nervensystem und die gesamte Substanz. Dementsprechend nachhaltig ist die Wirkung und das Befinden nach jedem Essen.

Feedback und Referenzen von TeilnehmerInnen

Koch-Wirkshops:

„Frau Leipold hat in kurzen Sätzen verständlich und interessant das Thema Ernährung und Auswirkung auf den Körper und das Gehirn vermitteln können. Die Auswahl und die Zubereitung der Speisen waren einfach und sehr lecker. Im Alltag also leicht umzusetzen. Auch der Humor ist nicht zu kurz gekommen. Alles war sehr stimmig.“

„Aus welchen Gründen auch immer – im Anschluss an die Veranstaltung war ich voller Energie und guter Laune.“

„Der Kochworkshop bietet sich super an für Teambildung, macht Spaß und wir tun was für unsere Gesundheit. Die Organisation war extrem unkompliziert und Christina ist äußerst kompetent und auf all unsere Fragen, Wünsche etc. super eingegangen.“

Vorträge:

„Die Vorträge waren sehr informativ. Einige Tipps konnte ich sofort umsetzen, z.B. der Austausch/Weglassen von bestimmten Lebensmitteln.“

„Sehr informativ, sehr kompetent, und doch einfach verständlich, leicht umsetzbar.“

„Die Fortbildungen von Frau Leipold waren sehr interessant. Die Inhalte wurden praxisorientiert und verständlich vermittelt. Es war sehr angenehm, dass man inhaltliche Schwerpunkte setzen konnte. Diese wurden von Frau L. anschaulich umgesetzt.“

Bewegungsprogramme:

„Tina ist meine absolute Lieblings-Trainerin. Ihre motivierte liebevoll lustige Art, ihre facettenreichen Stunden, ihre hilfreichen Korrekturen und ihre professionelle Herangehensweise haben mich immer begeistert.“

1:1 Coachings:

„In dem Coaching hat mir Christina L. mit sehr guten Ideen und konkreten Tipps enorm weitergeholfen. Sie begleitete mich auch zwischenmenschlich sehr engagiert und einfühlsam durch meine schwierige Phase. Vielen vielen Dank nochmals für deine Unterstützung!“

„Ich schätze Christina als Mensch sehr. Ihre Mischung aus Kompetenz und Menschlichkeit ist extrem angenehm und hilft mir, meine Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Sie schafft gekonnt Verbindungen zum besseren Verständnis und redet auch mal Tacheles wenn nötig.“