

**A STONE AGE BODY
IN A MODERN WORLD
Dipl.-Ing. Franca Hellwig**

“

Stress und Burnout sind kein persönliches Versagen.

Sie sind die natürliche Reaktion eines Nervensystems, das niemals für die Welt konzipiert wurde, in der wir heute leben.

— Dipl. Ing. Franca Hellwig



CONTENT

- 01 **THE CONTEXT**
A Stone Age Body in a Modern World
- 02 **THE SPEAKER**
Franca Hellwig - Keynote meets Experience
- 03 **THE KEYNOTE**
Die Biologie hinter Stress | Deep Dive & Formate
- 04 **THE IMMERSION**
Die Methode | Dive deep into your Body
- 05 **THE IMPACT**
Was das Publikum erlebt
- 06 **THE STORY BEHIND**
Die Synthese und das CINSR™-Modell
- 07 **MISSION, STAGES & REFERENCES**
Wie und wo ich bereits gewirkt habe
- 08 **CONTACT**
Let´s regulate



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

Unsere Welt beschleunigt sich spürbar. Digitale Umgebungen fordern unsere Aufmerksamkeit immer häufiger und erzeugen einen ständigen Wechsel zwischen Reizen und Informationen. Das Gehirn muss zunehmend mehr Signale filtern und priorisieren.

Während wir versuchen, mit der Geschwindigkeit von KI, Plattformen und Algorithmen Schritt zu halten, bleiben die biologischen Grundlagen unseres Nervensystems weitgehend dieselben wie vor Jahrtausenden.

Das Resultat: Viele Menschen erleben Arbeitsverdichtung und permanente Erreichbarkeit. Die Anforderungen wachsen oft schneller als unsere Fähigkeit, Reize zu verarbeiten, zu priorisieren und uns zu regulieren.

Die Schere zwischen technischer Beschleunigung und menschlicher Belastbarkeit scheint sich zu öffnen.

franca hellwig



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

VOM INFORMATIONSZEITALTER INS SELEKTIONSZEITALTER

Wir haben nicht zu wenig Aufmerksamkeit. Wir haben zu viele konkurrierende Ziele für dieselbe Aufmerksamkeit. Unser modernes Leben verlangt mehr Entscheidungen, die in kürzerer Zeit getroffen werden müssen.

Die Herausforderung unserer Zeit ist nicht der Zugang zu Information, sondern die Fähigkeit, Relevanz zu erkennen und bewusst zu wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Im Informationszeitalter war Wissen Macht.
Im Selektionszeitalter wird Fokus zur Kompetenz.

DIE EFFIZIENZ-FALLE

Maschinen gewinnen durch Dauerbetrieb - Menschen nicht. Was wir oft Effizienz nennen, ist in Wirklichkeit Verdichtung. Biologische Systeme brauchen Rhythmen, Erholung und Anpassung.

Echte Effizienz ist nicht maximale Auslastung.
Echte Effizienz ist nachhaltige Leistungsfähigkeit.



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

DER WENDEPUNKT

Die Beschleunigung wird nicht aufhören.

Die entscheidende Frage lautet daher nicht, wie wir noch schneller werden, sondern wie wir in einer beschleunigten Welt unsere Fähigkeit erhalten, zu regulieren, zu entscheiden und bewusst zu handeln.

Die Lösung: THE KEYNOTE & EXPERIENCE

VOM BEGREIFEN ZUM REGULIEREN

Wir können die Welt nicht anhalten. Aber wir können lernen, unser Nervensystem wahrzunehmen, zu verstehen und bewusst durch Dynamik und Veränderung zu navigieren.

In meiner Keynote begreift Ihr Publikum die biologischen Mechanismen von Stress. In der Experience wird dieses Wissen erlebbar und körperlich erfahrbar – damit Souveränität nicht dem Zufall überlassen bleibt, sondern zur neuen Grundlage für Leistung, Fokus und innere Stabilität wird.



FRANCA HELLWIG

KEYNOTE SPEAKER

IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM
EXPERIENCE

Ich rede nicht nur über das Nervensystem -
Ich mache es sichtbar. Und erlebbar.

Deutsch · English · Português

THE SPEAKER

Meine Mission: Ich bringe Wissen auf die Bühne – und schaffe darüber hinaus einen Raum, in dem Biologie unmittelbar erfahrbar wird. Präzise wie eine Ingenieurin, intuitiv wie eine Künstlerin verbinde ich meine jahrzehntelange Erfahrung in Somatik und Performance mit Wissenschaft, Forschung und klarer Struktur. Mein Ziel ist es, Menschen nicht nur verstehen zu lassen, wie ihr Nervensystem auf Belastung, Tempo und Komplexität reagiert – sondern es im Moment selbst wahrnehmbar zu machen.

Experience bedeutet für mich: Komplexe neurobiologische Zusammenhänge so zu übersetzen, dass Menschen durch Bewegung, Fokus und Präsenz unmittelbar erleben, wie sich ihr Zustand beeinflussen lässt.

Denn echte Veränderung entsteht nicht nur durch Erkenntnis – sondern durch Erfahrung.



THE KEYNOTE

DER EINSTIEG

Die Keynote erklärt, was das Nervensystem überhaupt ist, wo es herkommt und warum wir es respektieren und regulieren müssen.

DIE REISE IN DIE STEINZEIT

Mit lebendiger Präsenz erwecke ich den natürlichen Habitus unseres steinzeitlichen Nervensystems auf der Bühne zum Leben. Das Publikum begreift emotional und visuell, wie unsere biologischen Stressreaktionen entstanden sind

DER SPRUNG IN DIE NEUZEIT

Von den biologischen Wurzeln springen wir direkt in unsere moderne Welt. Apps, Algorithmen, Smartphones und Netflix trainieren uns auf kurzfristige Dopamin-Belohnung. Wir entschlüsseln das „Dopamin-Prinzip“ und erfahren, wie wir die Kontrolle über unsere Biologie zurückerobern.

DIE AUSGANGSLAGE

Deutschland ist ein Land mit hohem Leistungsstandard und tief verwurzelter Perfektion. Um in dieser Geschwindigkeit gesund, klar und vollkommen Mensch zu bleiben, führt an aktiver Regulation kein Weg vorbei. Das Nervensystem wird vom Stressfaktor zu Ihrem stärksten Verbündeten.

[Mehr dazu auf der Website \(klicken\).](#)

IMMERSIVE EXPERIENCES

THE SOMATIC RESET EXPERIENCE

WAS

Cortisol-Abbau & sofortige Regulation des Nervensystems durch einen wissenschaftlich fundierten, regenerativen Methodenmix aus Yoga, Pilates, Lymph- und Faszientechniken, Vagusnerv-Stimulation, Atemtechniken und einer regenerierenden Tiefenentspannung

WARUM

Dauerhafter Leistungsdruck hinterlässt Spuren im Körper. In dieser exklusiv geführten Session wird das Nervensystem der Teilnehmer innerhalb kürzester Zeit hocheffektiv aus dem Stressmodus in den Zustand tiefer Regeneration gesteuert – für sofort spürbare Entlastung und mentale Klarheit.

TIEF GEHENDE VERÄNDERUNG

Der Körper wird durch meinen langjährig entwickelten Methodenmix komplett bewegt, gestärkt und gedehnt. Dadurch wird die Durchblutung erhöht, der Lymphfluss angeregt und die Haltung verbessert.

[Mehr dazu auf der Website \(klicken\).](#)

IMMERSIVE EXPERIENCES

THE SOMATIC RESET EXPERIENCE

Der Ablauf der Sessions - ein neurobiologisch fundierter Reset

- Phase 1: Arrival and Core Regulation - Ankommen im Raum mit gezielter Vagus-Aktivierung über den Atem
- Phase 2: Propriozeption & Body Scan - Eigenwahrnehmung von Kopf bis Fuß, um tiefsitzende Starre und Blockaden im Körper zu lokalisieren
- Phase 3: Somatic Focus - Der thematische Hauptteil. Hier kann ein Fokus gewählt werden aus verschiedenen Bereichen, wie z.B. funktionelle Haltungskorrektur, Lösung von typischen Stress-Symptomen (Kopf- & Nackenschmerzen, Kieferanspannung sowie körperlichen Problemen durch zu langes Sitzen) und weitere nach Absprache
- Phase 4: Deep Integration - Eine regenerative Tiefenentspannung, je nach Buchung Yoga Nidra, Shavasana (stille Entspannung) oder eine geführte mentale Regenerationsreise.

IMMERSIVE EXPERIENCES

THE DANCE EXPERIENCE

WAS

Ein raumbasiertes, dynamisches Coaching- und Tanzformat mit einfachen Choreografien. Über die Bewegung zur Musik werden Stress und Adrenalin abgebaut sowie ein tiefer Fokus erzeugt. Ohne Vorkenntnisse durchführbar.

DIE INTENTION

The Dance Experience nutzt die Neurobiologie des Tanzes als hocheffektives Körper- und Gehirntraining: Das simultane Ausführen der Schrittfolgen stimuliert die Neuroplastizität und fördert die Synapsenbildung, was die kognitive Leistungsfähigkeit stärkt. Gleichzeitig schult das Format die eigene Raumpräsenz sowie das bewusste Setzen von Grenzen in der Interaktion. Der aktivierte Lymphfluss vitalisiert den Körper, während der Geist durch den intensiven Fokus einen kompletten Reset erlebt, der mentale Barrieren aufricht.

SILENT EXPERIENCE - mit Wireless Headsets

Durch das bewusste Ausschalten der akustischen Umgebungsreize wird der Fokus radikal nach innen gelenkt. Die Teilnehmer tauchen in ein intensiviertes Körpererlebnis ein, bei dem die rein visuelle Orientierung an meinen vorgetanzten Bewegungen im Mittelpunkt steht. Ein kraftvolles, strukturiertes Tanz-Format unter freiem Himmel, in der Natur, das den Kopf befreit und akuten Stress abbaut.

[Mehr dazu auf der Website \(klicken\).](#)

THE DANCE EXPERIENCE

DIE METHODIK

Jede Session ist eine sorgfältig kuratierte Reise für das Nervensystem, die tiefe Befreiung und Erholung ermöglicht:

- Phase 1: Arrival & Centering - Sanftes Ankommen im Raum und auf der eigenen Matte. Durch gezielte Atemführung und somatische Achtsamkeitsübungen holen wir den Geist zurück in den Körper
- Phase 2: Space & Boundaries - Intuitive Achtsamkeits- und Orientierungsübungen helfen dabei, den gesamten und den eigenen Raum bewusst wahrzunehmen, die eigenen körperlichen Grenzen klar zu spüren und mit dieser Erkenntnis in den Kontakt mit anderen zu gehen.
- Phase 3: Connection & Expression - Begleitet von einer speziell abgestimmten Sound-Kulisse zu einem zuvor gebuchten Fokus (wie Haltungverbesserung, Lymphfluss anregen, Schmerzen reduzieren, Latin American Flow...) tauchen wir in verschiedene Musik-Welten ein und laden den Körper ein, sich frei auszudrücken - im Wechselspiel aus innerer Einkehr und angeleiteter Bewegung.
- Phase 4: Integration & Recovery - Die Experience schließt mit einer regenerativen Stretching- und Entspannungsphase, um das Erlebte zu integrieren und das Nervensystem harmonisch zu beruhigen.

THE KEYNOTE meets IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM EXPERIENCE

FRAMEWORK & SPECS – ESSENTIALS

Formate & Dauer

THE KEYNOTE:	20 · 45 · 60 Minuten Impulsvortrag
THE SOMATIC RESET:	90 · 120 Minuten vertiefende Immersion
THE DANCE EXPERIENCE:	75 · 90 Minuten vertiefende Immersion
DEEP DIVE:	Halbtages- oder Tagesworkshop

inklusive Keynote, individueller Experience, Workshop und Integrationsmodul

THE EXPERIENCES sind skalierbar und werden individuell an Ihre Räumlichkeiten, Zielsetzung und Gruppengröße angepasst - vom Konferenzraum bis zur großen Bühne. Auch als Silent Experience mit Wireless Headsets buchbar.

ONLINE OPTION: Alle Formate sind als interaktives Online-Events verfügbar. Gerne berate ich Sie bei der Gestaltung des passenden Set-ups vor Ort (Remote Experience - siehe Foto unten)



THE KEYNOTE meets IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM EXPERIENCE

DAS SETUP

AUDIO: Headset-Mikrofon sowie Anschluss an die vorhandene Soundanlage
Musikeinspielung für die Experience via Smartphone über Bluetooth od. USB-C

VISUALS: Beamer / Screen (16:9) für begleitende Visuals der Keynote

RAUM: Ein ruhiger Raum mit Sitzplätzen für alle Beteiligten (THE KEYNOTE)
sowie genügend Bewegungsfläche während der EXPERIENCE (Siehe Props)

EQUIPMENT & PROPS

THE SOMATIC RESET: Yogamatte, 2 Yogablöcke sowie Kleingeräte (z.B. Faszienball/ Massageball/ Golfball und 1 Yogagurt). Yogamatten und Blöcke werden in der Regel vom Veranstalter gestellt.

THE CHAIR-OPTION: Auch als Chair Experience durchführbar - ideal für Konferenzen, Gesundheitstage oder Settings mit begrenzter Bewegungsfläche.

OPTIONAL: SILENT EXPERIENCE: Immersive Indoor- & Outdoor-Formate mit Wireless Headsets möglich. Flexibel skalierbar je nach Gruppengröße & Setting.



THE IMPACT

WAS DAS PUBLIKUM ERLEBT

ECHTZEIT-ERFAHRUNG

Nervensystem-Regulation in Echtzeit erleben - statt nur darüber zu lesen.

VERANKERUNG

Zustände mitnehmen, nicht nur Wissen. Die Experience wird im biologischen System verankert.

NACHHALTIGE KLARHEIT

Klassische Stressmanagement-Methoden verstehen – und lernen, warum sie im Akutfall oft nicht greifen.

DIREKTER TRANSFER

Konkrete Tools für den Arbeitsalltag und das Leben: Sofort anwendbar, nachhaltig wirksam.



THE STORY BEHIND

DAS FUNDAMENT & DIE ILLUSION

DISZIPLIN & PERFEKTION

Viele Jahre auf den Bühnen – als Balletttänzerin, Model und Unternehmerin – formten meine Disziplin und meinen Anspruch an Exzellenz. Doch sie konfrontierten mich auch mit den Grenzen eines Verständnisses von Leistung, das kaum Raum für Regeneration lässt.

Ich hatte gelernt, Kontrolle mit Stärke zu verwechseln – bis ich verstand, dass echte Stabilität nicht aus Härte entsteht, sondern aus Regulation.

BÜRO-ALLTAG

Als Diplomingenieurin wechselte ich in die Medienwelt und arbeitete in Film, Fernsehen und Unternehmertum. Dabei wurde mir die Realität des modernen Business-Alltags sehr direkt bewusst:

Dauerpräsenz, ständige Erreichbarkeit, Bildschirmarbeit, lange Sitzzeiten – und das latente Gefühl, nie vollständig offline zu sein.

Ein Lebensrhythmus, in dem der Körper oft erst dann wieder Aufmerksamkeit bekommt, wenn er über Symptome kommuniziert.



THE STORY BEHIND

DER ZUSAMMENBRUCH UND DAS GEWITTER

DIE ERSTE REISSLEINE

Mit 32 Jahren schien ich am Ziel angekommen: eine eigene, wirtschaftlich erfolgreiche Tanzschule.

Doch hinter dem Erfolg begann sich etwas anderes aufzubauen – etwas Unsichtbares.

Ich hatte nie gelernt, Grenzen zu setzen, Verantwortung zu teilen oder rechtzeitig aus der eigenen Überlastung auszusteigen.

Ich funktionierte – bis mein Körper die Reißleine zog.

AUF 4.500 METER HÖHE

Auf dem Inka-Trail in Peru, weit entfernt von jeder Zivilisation, verlor ich in einem heftigen Gewitter auf etwa 4.500 Metern den Anschluss an meine Gruppe.

Allein im Regen, mit einem noch nicht vollständig verheilten Fuß, stellte sich mir eine Frage, die alles veränderte:

Warum bewege ich mich immer wieder so nah am Limit?

In diesem Moment begann meine bewusste Auseinandersetzung mit dem, was ich heute lebe und vermittele:

Ein reguliertes Nervensystem in einer überreizten, beschleunigten Welt.



THE STORY BEHIND

DIE SYNTHESE & DAS CINSR™-MODELL

DIE SÜDAMERIKA - ERFAHRUNG

Sechs Jahre in Brasilien vertieften mein Verständnis von somatischen und regulatorischen Methoden. Ich lernte eine Kultur kennen, in der Präsenz und Körperwahrnehmung eine andere Selbstverständlichkeit haben.

Selbst in Stressmomenten wurde klar:
Präsenz verändert Reaktivität und schafft Handlungsfähigkeit.
z.B. bei einer giftigen Spinne im Schlafzimmer.

DER WEGWEISENDE KULTURSCHOCK

Zurück in Deutschland folgte der eigentliche Wendepunkt. Trotz Wissen und jahrelanger somatischer Praxis geriet ich erneut in Überlastung und Erschöpfung.

Das war der Moment, in dem ich verstand: Stress ist nicht nur individuell – er ist kulturell codiert. Unser Nervensystem reagiert in Systemen, die Verhalten, Tempo und Dauerbelastung mitprägen. Als Ingenieurin begann ich, diese Erkenntnis strukturiert zu verbinden und daraus ein integriertes Modell zu entwickeln:

CINSR™ Culturally Informed Nervous System Regulation

Ein wissenschaftlich fundierter, körperorientierter Ansatz, der Menschen das Wissen und die Werkzeuge an die Hand gibt, Stress nicht mehr zu managen, sondern biologisch zu transformieren.



MISSION, STAGES & REFERENCES

MY CORE MISSION

DAS PROBLEM

Unsere Welt beschleunigt sich schneller, als sich unsere biologische Architektur anpassen kann.

Die Folge ist eine wachsende Spannung zwischen modernen Anforderungen und den evolutionären Mustern unseres "steinzeitlichen" Nervensystems – sichtbar in Erschöpfung, Stress und nachlassender Präsenz.

MEIN ZIEL / VISION

Ich begleite Menschen und Organisationen zurück in ihre innere Stabilität und Kraft – nicht durch Optimierung, sondern durch ein Verständnis ihrer biologischen Grundlagen.

Meine Mission ist es, das Nervensystem als zentrale Ressource für Wohlbefinden, Fokus und nachhaltige Leistungsfähigkeit sichtbar und zugänglich zu machen.

DAS VERSPRECHEN / IMPACT

Von der Keynote als analytischem Verständnis bis zur Experience als körperlicher Integration:

Ich verbinde Wissen mit unmittelbarem Erleben.

Für eine Arbeitswelt, in der Leistungsfähigkeit und Vitalität nicht im Widerspruch stehen, sondern sich gegenseitig ermöglichen.

MISSION, STAGES & REFERENCES

SPEAKING

EXPERTISE & TRAINING

MASTERCLASSES & WORKSHOPS:

Hermann Scherer, Lutz Langhoff, Annabell Whitney, Gaston Florin, Denys Scharnweber, Angela Kiemayer

STIMME & AUSDRUCK

Professionelle Stimmbildung & Gesang bei Ariane Roth

RHETORIK

Toastmasters International:

Speakers Corner München (deutsch) & M.E.A.T. (englisch)

STAGES & EVENTS

- Keynote & Immersive Nervous System Experience
SEFE Energy Kassel (2025/2026)
- Moderation & Performance: "Best of Rodenkirchen" in Köln
(ca. 1000 Zuschauer)
- Moderation & Gesang: "Die Weltraumtouristen" in Köln
(ca. 1000 Zuschauer)
- Moderation: Salsa-Events im Sommershof Köln Rodenkirchen
(ca. 300 Zuschauer und Mitwirkende)

SPRACHEN

- Multilingual: Keynotes und Trainings sicher auf
Deutsch, Englisch und Portugiesisch (Brasilien)

MISSION, STAGES & REFERENCES

CORPORATE EXPERTISE & BACKGROUND

QUALIFIKATIONEN (staatlich geprüft & zertifiziert)

- Psychologischer & systemischer Coach - ggHH München
- Entspannungspädagogin & Burnout-Fachkraft (AHAB Akademie, Berlin)
- Stressmanagement- & Resilienztrainerin sowie Trainerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (AHAB Akademie, Berlin)

EXPERTISE & BACKGROUND

- **Coaching und Beratung** zu Stressmanagement, Burnout-Prävention und Krisenintervention (u.a. Bildungsträger Neustart Berlin seit 2020; weitere siehe unten)
- **Seminarleiterin** bei BFZ München (2019/2020)
- **Staatlich zertifizierte Coachingmaßnahme für Hochsensible** (HSP) bei TASys GmbH seit 2023 – mit eigenem Standort in Starnberg

CORPORATE TRUST

Eigene Programme im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (2011 bis heute) / Auswahl:

- SEFE Energy Kassel, TÜV Süd, Payback München, BFZ, BFW Group, Denk mit München, VW Baunatal, Wintershall u.a.

MISSION, STAGES & REFERENCES

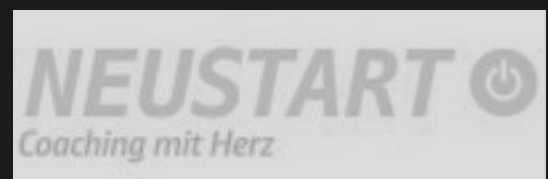
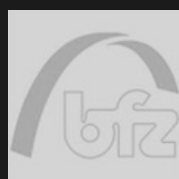
CORPORATE EXPERTISE & BACKGROUND

CORPORATE TRUST

Eigene Programme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements 2011 bis heute (Auswahl)



Seminarleitung / Coaching



Embodiment / Regulation Formats (Auswahl)



MISSION, STAGES & REFERENCES

STRATEGIC BACKGROUND & GLOBAL HERITAGE

STRATEGIC BACKGROUND EXPERIENCE

Be in Progress München (2017-2019):

- Durchführung von Beratungsgesprächen und Coachings für Führungskräfte und Mitarbeitende von Konzernen (u.a. MSD Merck, Sharp & Dohme DACH, MSD Humanmedizin, MSD Tiergesundheit, Check24,
- Mitarbeit bei Konzeptentwicklung sowie Übernahme einzelner Elemente eines Nachwuchsführungskräfte-Programms für MSD Sharp & Dohme GmbH München
- Entwicklung von Trainingskonzepten, Trainingsmaterialien und Marketingunterlagen

GLOBAL HERITAGE

6 Jahre Leben, Ausbildung und Arbeiten in Brasilien:

- Intensives Studium interkultureller Dynamiken und Resilienzmechanismen; Integration brasilianischer Vitalität in westliche Performance-Konzepte
- Zertifizierte Ausbildungen in Psicoterapia Reencarnacista (ABPR) und Reiki (Usui Shiki Ryoho)
- Planung und Leitung von Yoga Retreats mit Fokus Stressregulation & Self Care

Diese energetische Tiefe bildet die Basis für meine außergewöhnliche Bühnenpräsenz und Raumwirkung.

MISSION, STAGES & REFERENCES

IMMERSIVE EXPERIENCE / DANCE EXPERIENCE

AUSBILDUNG

Bühnentänzerin Ballett & Tanzpädagogik

Ballettschule Doutreval, Ballett Arena Kassel

Yoga & Tiefenentspannung bei Dr. Laura von Ostrowski, München

Nervous System & Lymphatic System bei Dr. Perry Nickelston, USA

Face Yoga bei Fumiko Takatsu & Danielle Collins

Meditation bei Leah Santa Cruz, Ubud, Bali

Meditation

METHODIK & TRANSFER

- **Gründerin und Inhaberin:**

Franca`s Ballett & Mehr, Tanzzentrum Köln Rodenkirchen

- **Zumba Instructor** (Basic Steps, Basic Steps 2, Zumba Gold)

Zumba Fitness LLC., Hallandale, Florida, USA

STAGES & EVENTS

- Staatstheater Kassel (Schwanensee, Les Sylphides, Die Umweltliche Geschichte)
- Mehrfache Mitwirkung bei den Barockfestspielen Arolsen, u.a. Produktion "Ba...rock"
- Regelmäßige Auftritte als Ensemblemitglied der Ballett Arena Kassel im Movie Theater am Königstor in verschiedenen Produktionen, z.B. "Vier auf einen Streich"

MISSION, STAGES & REFERENCES

WAS KUNDEN DAZU SAGEN

SEFE ENERGY GMBH KASSEL

Impulsvortrag & Somatic Reset Experience (Termine 2025/2026)

- “ Mir hat es sehr gut gefallen und ich habe das Gefühl, dass ich es gut für mich auch zu Hause nutzen kann. Es hat sehr gut getan und ich finde die Art von Franca sehr angenehm. Ich bin sogar kurz eingeschlafen - also echte Tiefenentspannung. ”
- “ Die Somatic Reset Experience war für mich eine echte Bereicherung und hat mir geholfen, kurz abzuschalten und neue Energie zu tanken. Ich würde mich freuen, wenn weitere Termine zukünftig regelmäßig angeboten werden können. ”
- „ Also ich hätte nie gedacht, dass ich mich so schnell in der Meditation einlassen kann. Vor den letzten zwei Meditationen von Franca habe ich das schon gedacht und ich war erstaunt wie schnell und umgehend ich mich voll und ganz einlassen und entspannen konnte. Das funktioniert jetzt immer sofort. “
- „ Ich fühle mich so entspannt, ich könnte sofort direkt in meinen Urlaub in den Bergen übergehen. So toll, unglaublich wie schnell ich entspannt war. “
- „ Das war wieder eine ganz tolle Veranstaltung. Vielen Dank. “

Die Namen der Teilnehmenden wurden aus Datenschutzgründen entfernt.

MISSION, STAGES & REFERENCES

WAS KUNDEN DAZU SAGEN

DANCE EXPERIENCE MÜNCHEN / STARNBERG

Verschiedene Veranstaltungen im Workshop-Konzept

- “ Ich habe schon mehrfach bei den Workshops von Franca mitgemacht. Für mich ist das Tanzen wie ein Reset: Alles, was vorher war, ist plötzlich wie ausgelöscht. Man kann einfach nicht denken in der Zeit, wo wir tanzen. Und danach fühle ich mich frei und entspannt. Ich kann den Workshop jedem empfehlen. ”
- „ Ich dachte, dass ich gar nicht tanzen kann. Nach der Dance Experience hab ich meine Meinung geändert. Jeder kann tanzen! Franca hat uns da ganz toll an die verschiedenen Übungen und Tanzschritte herangeführt - und ich war überrascht von mir selbst. Und auch von den Anderen; die haben nämlich am Anfang, als wir uns vorgestellt haben, Ähnliches gesagt. Eine tolle Erfahrung, die mich sehr bereichert hat. “
- “ Ich hätte nicht gedacht, dass ich mit meinem Körper bei einer Dance Experience mitmachen kann. Aber es kam gar nicht auf die Optik an, sondern auf das Gefühl. Das hat mich sehr positiv überrascht und gefreut. “
- „ Nach der Dance Experience fühle ich mich belebt und ich habe das Gefühl, frei von Belastungen weiter zu gehen. Ganz toll! “

Die Namen der Teilnehmenden wurden aus Datenschutzgründen entfernt.

MISSION, STAGES & REFERENCES

WAS KUNDEN DAZU SAGEN

DANCE EXPERIENCE MÜNCHEN / STARNBERG

Verschiedene Veranstaltungen im Workshop-Konzept

- “ Seit ich die Dance Experience bei Franca entdeckt habe, übernehme ich Teile davon fest in meinen persönlichen Alltag. Kaum etwas schafft es so sehr, mich runterzubringen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu schenken wie eine Stunde Dance Experience mit ihr. Tanzen und Musik waren für mich schon immer das beste Anti-Stress-Mittel – aber bei Franca ist es nochmal etwas ganz Besonderes.
- Was ihre Arbeit so besonders macht, ist vor allem ihre unglaublich herzliche, sympathische und fröhliche Art. Man fühlt sich vom ersten Moment an willkommen und mitgerissen. Gleichzeitig schafft sie es, die Choreografien so klar, einfach und verständlich aufzubauen, dass wirklich jeder mitmachen kann – auch ohne Tanzerfahrung. Gerade das sorgt schnell für kleine Erfolgserlebnisse und macht sofort Spaß.
- Dazu kommt ihre tolle Musikauswahl: motivierend, fröhlich und voller guter Energie. Schon nach wenigen Minuten vergisst man den Stress des Tages und lässt sich einfach von der Musik tragen.
- Egal, wie hektisch oder anstrengend mein Tag vorher war – ich verlasse jede Session mit Franca mit einem Lächeln im Gesicht und dem Gefühl, mir den Alltagsstress einfach weggetanzt zu haben. ”

BEREIT FÜR DEN RESET?

LASSEN SIE UNS GEMEINSAM GROSSES BEWEGEN.

Egal ob Impulsvortrag, Halbtages-Transformation oder der ganzheitliche Nervous System Deep Dive - jedes Format wird individuell an Ihre Räumlichkeiten, Ihre Gruppengröße und die Ziele Ihres Events angepasst.

Nehmen Sie direkt Kontakt auf für ein unverbindliches Erstgespräch - ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Beste Grüße von

 *franca hellwig*

Contact

+49 170 65 96 993

franca@francahellwig.com

www.francahellwig.com