

ATELIER  
*DELUXE*



*KREATIV STUDIO*

Motion Design, Grafik-Design, Illustration





## Atelier Deluxe

ATELIER  
DE LUXE

*DANIEL  
STACHERDINGER*

+ 49 . 173 . 5 74 63 87  
/ [info@atelier-deluxe.com](mailto:info@atelier-deluxe.com)  
/ [www.atelier-deluxe.com](http://www.atelier-deluxe.com)  
/ [instagram: daniel.stacherdinger](https://www.instagram.com/daniel.stacherdinger)

ATELIER  
DELUXE

München, 01.01.2025

## RECHNUNG R0101\_01

Vielen Dank für Ihren Auftrag. Ich berechne Ihnen folgende Leistung:

| Bestellungen / Regensburg Postkarten | Menge | Preis/Stück | Gesamt |
|--------------------------------------|-------|-------------|--------|
| Postkarten A6                        |       |             |        |
| R01 BRÜCKTURM                        | 10    | 1,00        | 10,00  |
| R02 HEUPORT_PK                       | 10    | 1,00        | 10,00  |
| R03 NEUPFARRPLATZ                    | 10    | 1,00        | 10,00  |
| Bruttobetrag:                        |       |             | 30,00  |
| davon Mwst. (19%):                   |       |             | 4,79   |
| Nettobetrag:                         |       |             | 25,21  |

Alle Preise in EUR. Zahlbar nach Erhalt der Rechnung.  
Mit freundlichen Grüßen,

Daniel Stacherdinger

st.nr.: 146 /205 /10417

ATELIER  
DELUXE

PROFIL MOTION DESIGN GRAFIK DESIGN ILLUSTRATION/KUNST KONTAKT



KUNDE  
**PETRA WÖHRMANN**

PROJEKT  
**IMAGEFILM – MOVING  
CALLITYPE**

KONZEPTION, ART DIREKTION, SCHNITT, MOTION  
DESIGN  
Daniel Stacherdinger



ATELIER  
DELUXE

PROFIL MOTION DESIGN GRAFIK DESIGN ILLUSTRATION/KUNST KONTAKT

Alle **Autentisch** Broadcast/Tv Erklärfilme Event Social Media Filme



ATELIER  
DELUXE

PROFIL MOTION DESIGN GRAFIK DESIGN ILLUSTRATION/KUNST KONTAKT



ntler aus

ger  
e für  
V sowie  
aus  
te für

Jahren  
likum



MARTINA SCHÄFER  
Personal Life Coach

Walter-Flex-Str. 2  
80 637 München

e → [martina@vision-power.de](mailto:martina@vision-power.de)  
w → [www.vision-power.de](http://www.vision-power.de)  
m → +49 (163) 7 24 94 68



## COACHING

“coach” = “Kutscher”. Der Kutscher hat die Aufgabe, die Pferde so zu lenken, dass diese den richtigen Weg einschlagen.

## → FINANZEN

Mit Disziplin und Willensstärke zu neuem Wohlstand! Dazu spielt die Einstellung zum Geld eine große Rolle. Viele Menschen haben “Reichtums-Blockaden” im Kopf gegen die Sie unbewußt anrennen.

Optimieren Sie! Machen Sie das Beste aus ihrer Situation und ihrem Geld, d.h. mit minimaler Anstrengung, Zeit und Risiko das maximale Ergebnis erreichen. Um Optimieren zu können müssen Sie sich ihrer Möglichkeiten und Chancen erst einmal bewusst werden und sich dann eine konkrete Strategie überlegen. Je eher Sie damit anfangen, desto eher arbeitet Ihr Geld für Sie.

Das schwierigste ist der Start, sich aus dem Hamsterrad der Gewohnheitsfalle auf eine neue Spur zu bewegen. Wagen Sie den Neubeginn! Es lohnt sich!

- Sie gewinnen mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein
- Sie lernen, private und berufliche Finanzen zu trennen
- Sie erkennen, wie Geld eine positive Kraft in ihrem Leben wird



→ KURZHISTORIE DES COACHING

Ende des 19. Jahrhunderts wurden die ersten professionellen Sport-Trainer (Tennis, Golf, etc.) Ursprünglich war der Coach eine Person, die einpaukt, trainiert und Anweisungen gibt. Dann Technik für den Erfolg eines Sportlers nicht alleine verantwortlich ist. In Wettkämpfen ist die ebenso wichtig. Somit etablierte sich der Coach als fachlicher und mentaler Betreuer.

Ende der 60er Jahre brachte Tim Gallway aus dieser Erkenntnis eine ganz neue Form des T Er nannte dies „the inner game“ (das innere Spiel). In seinem Buch „Inner Game of Tennis“ sa nen Kopf ist viel schlimmer als der Gegner auf der anderen Seite des Netzes.“ und „...dass be wartetes Talent zum Vorschein kommen wird, wenn der Coach ihm helfen kann, die internen, henden Hindernisse abzubauen oder zu verringern.“

In den folgenden Jahrzehnten fand die Coachingarbeit nach Gallway ihren Weg vom Sport in amerikanischen Unternehmen. Ende der 80er Jahre begann sich Coaching auch zur Lösung d derungen zu etablieren. Als Modewort wird der Begriff Coaching derzeit in fast jedem Bereich setzt. Daher ist es wichtig, zu klären, was Coach und Klient unter Coaching verstehen und wa Coaching erhofft.

→ MARTINA SCHÄFER

Martina Schäfer wurde in Völklingen (Saarland) geboren. Ihre erste Station war die Ausbildung zur Schneidermeisterin mit anschließender Berufsausübung. Danach folgte eine 2-jährige Babypause, während der sie nebenbei selbständig tätig war.

Im Anschluß daran absolvierte sie mehrere Aus- und Fortbildungen im Gesundheits- und Fitnessbereich. Sie durchlief die Stationen Kursleiterin, Ausbilderin bis zur internationalen Studio-Managerin und arbeitete gleichzeitig als Referentin und Dozentin.

Heute setzt sich Martina Schäfer für ihr eigenes Unternehmen **visionpower** ein, das sich auf Personal Life Coaching spezialisiert.

Sie hat 2 erwachsene Kinder, Tim und Jessica.

Referenzen:

- Studiomanagerin (Aachen)
- Dozentin - VHS (Bruchsal, Starnberg)
- Referentin - Gesundheitsmesse Exposana
- Ausbilderin - internat. Ausbildungsschulen
- SAFS&BETA, lead international school, royal events
- Instruktor - A.J.'s Health and Fitness (München)
- Coach - S.M.I.L.E./ComPoCon (München)
- Diät-Kursleiterin - forever young (nach Dr. Ulrich Strunz)

→ EMOTIONEN

Beginnen Sie, in Ihren Sorgen, Gefühlen und Träumen neue Perspektiven zu erkennen. Bringen Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln wieder in Einklang. Fangen Sie bei sich selbst an, indem Sie sich selbst besser kennenlernen mitsamt Ihren Wünschen, Hoffnungen, Ängsten und Leidenschaften. Sie werden lernen, sich zu akzeptieren, wie Sie sind, und

kraftvoll von innen heraus zu leben. Wohlstand ohne inneres Wohlbefinden ist nichts wert. Und auf den inneren Erfolg folgt der äußere Erfolg. Denn nur wer sich innen stark fühlt, kann auch nach außen stark sein.

**Ihre Emotionen sind eine große Kraft! Setzen Sie sie positiv ein!**

→ BEZIEHUNGEN

Sei es der Lebenspartner, die Kinder, der Chef oder der Arbeitskollege mit denen Sie in Disharmonie leben: zwischenmenschliche Konflikte sind Energiefresser. Sie wirken sich negativ auf Ihre Arbeit aus und hindern Sie, ihr volles Potenzial zu entfalten. Im Alltagsstreß ist es oft schwer, alleine eine Lösung zu finden. Um das ge-wünschte Ergebnis zu erzielen ist es dabei oft wichtig, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu ändern. Hilfreich ist der objektive Blick von außen! Als neutrale Person Ihres Vertrauens

gebe ich Ihnen die nötigen Impulse, um die Situation langfristig für alle Parteien zu verbessern.

Es geht nicht um schnelle Lösungen. Es geht um Antworten, die Ihr Leben langfristig positiv beeinflussen. Sie werden lernen, durch verschiedene Techniken, wieder auf Ihre innere Stimme zu hören und sich zu befreien von falschen Schuldgefühlen, von Selbstzweifeln und von Abhängigkeiten.

**Harmonie mit sich selbst und mit den anderen Menschen ist unser Ziel.**

→ GESUNDHEIT

**-Ernährung**  
Mit welchem Brennstoff betreiben Sie ihren Motor? Wer seinem Körper ständig leere Kohlehydrate zuführt, muss sich auch nicht wundern, wenn er sich schnell leer fühlt. Vernünftige Ernährung fördert die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Nahrung kann uns beleben oder belasten, sie kann vitalisieren oder träge und fett machen.

**-Bewegung**  
Schluss mit Ausreden und Bequemlichkeit. Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen. Sie müssen von ihrem Ziel überzeugt sein, sonst werden Sie kaum die nötige Kraft finden, einen Anfang zu machen. Schauen Sie nur nach vorne, verschwenden Sie keine Energie für die Vergangenheit.

**-Motivation**  
Motivation hängt von der inneren Einstellung ab. Sie ist die treibende Kraft im Leben, die unsere Gefühle und Handlungen bestärkt, etwas zu erreichen. Schon Sokrates sagte: „Alles, was denkbar ist, ist auch machbar.“

→ MEIN ZIEL IST IHR ERFOLG

visionpower hilft Ihnen dabei, in relativ kurzer Zeit Ihr innewohnendes Potenzial freizusetzen, damit Sie Ihre eigenen Abläufe optimieren können. Dabei gilt es erst einmal genau hinzusehen und herauszufinden, wo Ihre individuellen Talente und Fähigkeiten liegen - in den 5 wichtigen Bereichen:

- GESUNDHEIT
- EMOTIONEN
- BEZIEHUNGEN
- LEBENSINN / BERUFUNG
- FINANZEN

In einer ausführlichen Analyse werden bestehende Dysharmonien und Blockaden aufgedeckt und ich erarbeite gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Trainingsplan. "Jeder Mensch ist einzigartig", deshalb ist es mir besonders wichtig, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen und Ihnen ein maßgeschneidertes Erfolgskonzept anzubieten, gemäß Viktor Franklins Feststellung „Jeder Mensch hat seine eigene besondere Mission in seinem Leben zu erfüllen. Jeder muss eine bestimmte Aufgabe

ausführen, die Erfüllung verlangt. Darin können wir weder ersetzt werden, noch kann unser Leben wiederholt werden.“  
Mein Ziel ist es, Bewusstsein, Leidenschaft und Begeisterung zu wecken, denn das Wichtigste ist der Glaube an die eigene Kraft! Sie erhalten ergebnisorientiertes Einzelcoaching für nachhaltige Zielfindung.

Die Qualität meiner Arbeit messe ich ausschließlich an Ihrem Erfolg!



LOGO / VISITENKARTE / FLYER

Stacherdinger & Rosenbrock, Interieur / Accessoires



stacherdinger  
& rosenbrock  
schöne dinge

interieur  
accessoires  
artwork

hallo@sundr.eu  
www.sundr.eu

stacherdinger  
& rosenbrock

schöne dinge

stacherdinger  
2.318 30 45

rosenbrock  
7.404 22 66

hallo@sundr.eu  
www.sundr.eu

interieur  
accessoires  
artwork

# Was kann astrologische Beratung leisten?

**Das Geburtshoroskop** zeigt zunächst, wie der jeweilige Mensch aufgestellt ist, mit seinen Anlagen, Talenten, Aufgaben und Herausforderungen. Auf dieser Grundlage können wir dann bestimmte Themenstellungen, wie Gesundheit, Beruf oder Partnerschaft vertieft anschauen.

**Sie bekommen Klarheit darüber**, wer Sie vom Ursprung her sind, bevor Ihnen das Leben und die äußeren Umstände ihren Stempel aufgedrückt haben. Und was da an Potentialen noch verborgen ist. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, ganz gezielt diese Bereiche zu stärken und wieder die oder der zu werden, der Sie eigentlich sind.

**Ich berate Sie** auf einer wissenschaftlich-astrologischen Grundlage. Auf Wunsch kann ich Sie in einer weiterführenden Arbeit auch bei der Ausgestaltung ihrer Vorhaben im Sinne eines Coachings unterstützen.

Silke Martina Geisler



- ~ Diplom-Kauffrau, 25 Jahre Berufserfahrung als Führungskraft in der Wirtschaft
- ~ NLP-Trainerin
- ~ Seit 2009 Beschäftigung mit der Astrologie
- ~ 2019 Abschluss der astrologischen Berater-Ausbildung bei Ernst Ott und Eva Stangenberg
- ~ Schamanische Ausbildung bei Elke Arun Frank seit 2011
- ~ 2 Kinder und ein Islandpferd

Lösungsorientierte Astrologie

Die Sprache der astrologischen Symbole ist sehr klar. So können wir direkt und schnell Erkenntnisse über uns selbst gewinnen, die auf anderen Wegen nur mühsam ans Licht kommen. Wir begreifen, was unsere Motivation ist, was uns eigentlich antreibt. Ewige innere Widersprüche und Konflikte werden transparent - und damit auch lösbar.

- ~ Potentiale erkennen, Talente besser nutzen
- ~ Mehr innere Klarheit gewinnen
- ~ Der eigene Weg zur Gesundheit
- ~ Beruf und Berufung finden
- ~ Berufliche Orientierung für Jugendliche
- ~ Kinderhoroskope - versteh dein Kind
- ~ Der Mensch und sein Pferd - eine besondere Beziehung
- ~ Liebe und Partnerschaft
- ~ Den Sinn von Ereignissen erkennen

Astrologie macht Sinn

Die Positionen der Planeten sind wissenschaftlich präzise abzulesen. Das Wissen über ihre Deutung wurde über tausende von Jahren von den Gelehrten gesammelt, gehütet und weitergegeben. Die Verbindung können wir nutzen, um unserem Leben mehr Sinn zu geben.



Kontakt

Silke Martina Geisler  
Marie-Curie-Str. 13, 91052 Erlangen  
geisler.silke@t-online.de  
+49 . (0)152 . 0445 1391

Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Email. Ich unterstütze Sie gerne!



„Wir können unser Leben nicht verlängern, nur vertiefen.“

**Silke Martina Geisler**  
AUSGEBILDETE ASTROLOGIN (DAV)  
DIPLOM-KAUFFRAU

**Astrologische Beratung**

- . POTENTIALE NUTZEN
- . CHANCEN ERKENNEN
- . KLARHEIT GEWINNEN

+49 . (0)152 . 0445 1391    Marie-Curie-Str. 13  
geisler.silke@t-online.de    91052 Erlangen



MANUELLE WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH DORN, WIRBELSÄULENMASSAGE NACH RUDOLF BREUß

Jedes Gewebe des Körpers unterliegt einem ständigen Abbau und Aufbau; so auch die Knochen und Bandscheiben. Eine diesbezügliche Abnutzung im Sinne von „Da kann man nichts mehr machen“ gibt es nicht. Unterversorgte Bandscheiben verschmälern sich oder der Faserring wird spröde.

Durch die von Rudolf Breuß entwickelte und von mir angewandte Rückenmassage wird eine Regeneration der Bandscheiben eingeleitet, Rückenschmerzen und vegetative Störungen werden gelindert oder beseitigt. Die Massage ist zudem auch die ideale Vorbereitung für das darauffolgende Einrichten der Wirbelsäule nach Dieter Dorn. Die Wirbelsäule ist die Schutzhülle für das Rückenmark, dem zentralen Steuerungsorgan für alle Körperfunktionen. Die von der Wirbelsäule abgehenden Nerven versorgen alle Organe und Gewebe. Durch Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung eines oder mehrerer Wirbel können die entsprechenden Organe nicht mehr optimal versorgt werden und es können auch ohne Rückenschmerzen Störungen wie z.B. Kopfschmerzen, Verdauungsleiden, Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen, Gelenkschmerzen etc. auftreten. Mit dem sanften Einrichten nach Dorn kann die Wirbelsäule in relativ wenigen Sitzungen gerichtet werden und so können viele scheinbar therapieresistente Leiden ursächlich angegangen und behoben werden.

Ich verfüge über langjährige Erfahrung in der Anwendung dieser ungefährlichen und doch sehr wirkungsvollen Methoden. Durch Ausgleichen der Beinlängenunterschiede, einer Korrektur von Beckenschiefstand und einer Anleitung zu gezielten Selbstübungen für den Patienten zu Hause, erreiche ich zusätzlich eine positive Wirkung auf die Wirbelsäule und die gesamte Körperstatik.

FUßTHERAPIE NACH OTT

Fußschwächen sind Folgen mangelnder muskulärer Leistungsfähigkeit, die u.a. durch Bewegungsmangel, falsches Schuhwerk und Übergewicht verursacht werden. Als Folgeerscheinung kommt es zu Fußfehlstellungen wie z.B. dem Senk-Spreiz- und Knickfuß. Veränderungen im Fußskelett haben meist negative Auswirkungen auf die Gesamtkörperstatik.

Bei der Fußtherapie nach Ott wird der Patient in der Praxis dazu angeleitet, mit einem speziell dafür angefertigten Fußholz Übungen durchzuführen. Unter Verwendung des Fußholzes sollten diese Übungen dann daheim fortgesetzt werden. Sie dienen dazu, die Mobilisation und Stabilisation der Füße zu verbessern und die Fußmuskulatur zu kräftigen.

Ziel ist es, bereits vorhandene Fußschwächen auszugleichen oder deren Entstehung zu verhindern.

HOMÖOPATHIE

Mit gut gewählten homöopathischen Mitteln ist es möglich, eine Verbindung von Körper und Seele zu erreichen.

Unser Körper spiegelt unser Inneres wider und umgekehrt. Homöopathie wirkt in der Tiefe des Menschen und hilft, Harmonie zwischen Körper und Seele herzustellen.

Das ist Voraussetzung für eine gute Gesundheit zu erlangen.

CORE ENERGETICS

Die Core Energetics ist ein körper- und energieorientiertes Therapieverfahren. Im Mittelpunkt steht die Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist und Seele. Der core-energetische Prozess erforscht die Zusammenhänge zwischen muskulären Verspannungen, verzerrten Einsichten, Gefühlsstauungen und den ihnen zugrundeliegenden seelischen Konflikten. In der Arbeit mit Core Energetics können wir im individuellen Prozess lernen Hindernisse aufzudecken und zu beseitigen und uns mit unserem wahren Potenzial verbinden. Dadurch kommen wir in Kontakt mit unserer Essenz, unserem inneren Kern (Core) und entdecken positive Kräfte wie Liebe, Glück und Freude.

Dieser Kontakt wirkt sich in allen Lebensbereichen positiv aus. Wir stehen offener, klarer, kreativer, liebevoller und echter im Leben. Die core-energetische Arbeit hat auch zum Ziel, Autonomie, Persönlichkeitswachstum und Selbstverantwortung zu fördern. Im individuellen therapeutischen Prozess können



MATTHIAS SCHWARZ - Heilpraktiker  
Bahnhofplatz 5  
80 335 München  
Tel./Fax: (089) 55 86 76  
info@Gesundheitspraxis-Schwarz.de  
www.Gesundheitspraxis-Schwarz.de

PRAXIS für

- WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH DORN
- WIRBELSÄULENMASSAGE NACH BREUß
- MATRIX-RHYTHMUS-THERAPIE
- HOMÖOPATHIE
- CORE ENERGETICS
- GANZHEITLICHE MEDIZIN

ZUR PERSON

Matthias Schwarz - Heilpraktiker

Ausbildung zum Heilpraktiker an der Josef-Angerer-Schule in München

Heilpraktiker in eigener Praxis seit Anfang 1994

Fortbildung in klassischer Homöopathie bei Dr. Mohinder Singh Jus

Ausbildung in Körperorientierter Psychotherapie (Core Energetics) bei Dipl. Psych. Walid Daw, Bern/Schweiz und Dr. John Pierrakos, New York/USA

Aus- und Fortbildung in manueller Wirbelsäulentherapie nach Dorn bei Harald Fleig

Assistentztätigkeit bei Dieter Dorn (Manuelle Wirbelsäulentherapie)

Langjährige Seminartätigkeit und Ausbildungsleitung in manueller Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß

Dozent am Zentrum für Naturheilkunde in München

Autor des Buches „Schmerzfrei mit der Dorn-Methode“, erschienen im Foitzick-Verlag  
ISBN 3-929338-22-X

KONTAKT

Matthias Schwarz - Heilpraktiker

Bahnhofplatz 5, 80 335 München

Tel./Fax: (089) 55 86 76

Internet: www.Gesundheitspraxis-Schwarz.de  
Email: info@Gesundheitspraxis-Schwarz.de



Barcode: 260054 553877

© 2005  
For Mons Records:  
8  
ords  
atz 42  
Trippstadt  
onsmu@aol.com  
E:  
nsrecords.de  
MR 874 387

1) I won't cry (4:05)  
2) Verdades de los sueños (5:07)  
3) Won't you carry me tonight? (5:36)  
4) Here's that rainy day (1:09)  
5) Rain of tears (5:57)  
6) Little Fate (3:55)  
7) Samba N.Y. (4:46)  
8) Tango (1:10)  
9) Desla (3:31)  
10) Eight stories closer (5:08)  
11) The Machine (4:55)

DAVID PLATE  
BRIGITTE OELKE  
CHRISTOPH KAU  
TALIE  
ALEXANDRE ZINDEL  
CHRISTINA MÜLLER  
GIACOMO DI BENEDETTO  
CHRISTIAN TORKEWITZ  
MATTHIAS SCHRIEFL  
FRANK SACKENHEIM  
BENJAMIN DEGEN  
CONSTANCE LÖFFLER  
CHRISTOPH WANSLEBEN

GIITARE, LAUD, KEYBOARD  
VOCALS  
VOCALS  
VOCALS  
VOCALS  
VOCALS  
VOCALS  
SOPRANO/ALTOSAXOPHONE  
TRUMPET/FLUGELHORN  
TENSORSAXOPHONE  
TROMBONE  
VIOLIN  
VIOLIN

GUNTHER TIEDEMANN  
NILS TEGEN  
JERMAINE LANDSBERGER  
MARKUS SCHIEFERDECKER  
LUIS CHEUL  
MARKUS BENDER  
DANIEL CHEUL  
HEIKO GLAUCH  
TEDD GAVES  
RICARDO VIVANCO  
TINA CEMEN  
OLIVER KERSTAN

CELLO/FENDER RHODES  
FENDER RHODES  
PIANO  
CONTRABASS  
E-BASS  
E-BASS  
DRUMS  
DRUMS  
DRUMS  
PERCUSSION  
PERCUSSION  
MARIMBA

Eight stories closer (5:08)

VOCALS  
GUITARS, KEYBOARD  
ALTOSAXOPHONE  
FENDER RHODES  
MARIMBA  
E-BASS  
DRUMS  
PERCUSSION

tor's watching me  
what he one day will send  
ring warm rain is falling

lored clouds hug sugar-loaf,  
ahead, maybe he heard  
nning.  
g for love,

stories closer,  
or love.  
mood, no better weather,  
e miracle.

ry, watching what  
ing my song,  
day fullfills,  
g, warm rain is falling and  
, and dreaming in Rio.



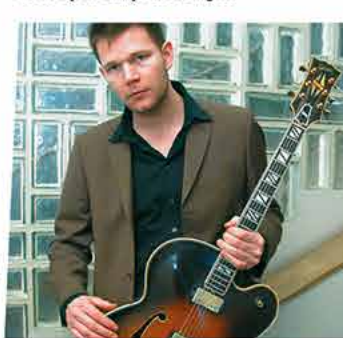
Won't you carry me tonight? (5:36)

to be bright,  
ht of love,  
to be bright,  
e light of love,  
I always wanted  
ted, could not be free.  
g for something  
love, so void of life.  
to be bright,  
ht of love,  
to be bright,  
e light of love,  
rry, who will carry me?  
rry, who will carry me?  
happened, I was  
fall in love with my life.  
like to miss nowadays,  
ems brighter than light.

TALIE  
CHRISTINA MÜLLER  
ALEXANDRE ZINDEL  
DAVID PLATE  
MARKUS BENDER  
HEIKO GLAUCH

LEAD & BACKGROUND VOCALS  
BACKGROUND VOCALS  
BACKGROUND VOCALS  
GUITARS, LAUD  
E-BASS  
DRUMS

The world sometimes seems to be bright,  
if someone shows you the light of love,  
who will carry me tonight?  
The world sometimes seems to be bright,  
you're the one to show me the light of love,  
won't you carry me tonight?



Here's that rainy day (1:09) DAVID PLATE GUITAR

Rain of tears (5:57)

BRIGITTE OELKE  
DAVID PLATE  
JERMAINE LANDSBERGER  
LUIS CHEUL  
DANIEL CHEUL  
RICARDO VIVANCO

VOCALS  
GUITARS  
PIANO  
E-BASS  
DRUMS  
PERCUSSION

So many years I just felt like searching,  
so many tears were falling somewhere  
and noone cares where they're gone or stay  
and when and why they fall into love  
and be back once again and then once more  
I'm gonna cry for someone that I love,  
asking myself if that never stops,  
can't find no peace in my life,  
I ask myself if someone else in this world  
feels the same lonely way, especially you!

Rain of tears, pain in rivers  
flowing somewhere to the open sea.  
Many years filled the ocean,  
salty tears again build cloudy weather.

If you believe, I'm exaggerating,  
you haven't been in love even once  
and you might live where it never rained before,  
wondering why there's no life  
in the nearness of you, no tears in you.





Tanja Groh



**Ayurveda**  
**Massage Wellness Ernährung**

Westermühlstraße 1  
80 469 München

tel 089 / 20 90 08 36  
fax 089 / 76 75 72 31  
mobil 0160 / 91 90 50 37  
email tanja.groh@sanaweda.de  
web www.sanaweda.de



Sanaweda | Tanja Groh | Westermühlstraße 1 | 80 469 München



Sanaweda  
Westermühlstraße 1  
80 469 München

tel  
089 / 20 90 08 36

fax  
089 / 76 75 72 31

mobil  
0160 / 91 90 50 37

email  
tanja.groh@sanaweda.de

web  
www.sanaweda.de



Man nehme:  
**Gesundheit  
in den  
Kochtopf**

**Gesundheitskochkurs  
nach Ayurvedischen  
Prinzipien**  
mit Daniel Hoch  
Heilpraktiker



Der große  
**Ayurveda Kochabend**  
*Genussvoll essen  
und leicht abnehmen*  
mit Tanja Groh  
Ayurveda - Ernährungsberaterin

- Essen Sie sich satt!**  
Erfahren Sie an diesem Kochabend, dass eine gewichtsreduzierende Küche schmeckt und sämtliche Gefühle befriedigt. Im Ayurveda dürfen Sie so richtig schlemmen ganz ohne schlechtes Gewissen. Vorbei die mageren Zeiten von Knäckebrot und Diätquark!
- Die Farbe grün**  
Lernen Sie die Lebensmittel zuzubereiten, die den Hunger in seine Schranken weisen und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbeln. Der Vorteil: Das einmal abgenommene Gewicht wird dauerhaft gehalten.
- Die Elemente Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser**  
Kochen mit allen fünf Elementen – das ist das Prinzip der Ayurvedischen Kochkunst. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Es geht nicht darum, starren Regeln zu folgen. Es geht um eigene Vorlieben und Abneigungen.
- Einen stillvollen Rahmen**  
Der Wellnessladen bietet für maximal 10 kochfreudige Teilnehmer bequem Platz. Genießen Sie dabei die sinnliche Vielfalt der leichtesten Ayurveda-Küche. So macht Abnehmen richtig Laune!!!  
*Viel Spaß und einen gesunden Appetit!*
- Dazu nehme man:**  
**Ingwer, Curcuma, Bockshornklee & Co.**  
Bisher nur mit Salz und Pfeffer gewürzt? Dann wird es höchste Zeit für neue Geschmackserlebnisse! Das besondere Plus: Sie wirken gewichtsreduzierend, gewebestraffend und verjüngend.
- Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb**  
Alles kommt auf den Teller was schmeckt und gut ist. Ganz nach dem Motto: Geschmack rein, Kalorien raus. Mit einfachen Rezepten geht's leichter. Eine große Portion Spaß gibt es auch!

Wo: DER WELLNESSLADEN, Herzogstr. 33, in Schwabing. Feine Räumlichkeiten und eine top ausgestattete Küche bieten maximal 10 kochbegeisterten Teilnehmern ein Erlebnis der besonderen Art.

Termin: Donnerstag, 12. August 2004, 18.30 - 22.00 Uhr. Weitere Termine: 26.8. + 9.9. + 23.9. 2004.

Kosten: EUR 59,- inklusive aller Zutaten

Info: Tanja Groh, Ayurveda-Ernährungsberaterin, Ayurveda-Massage und Wellness, Tel. 089/20 90 08 36



Tanja Groh  
Ayurveda-Ernährungsberaterin

**"Ja", hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs "Genussvoll essen und leicht abnehmen", am Donnerstag, den ..... an." Stichwort: "Ayurveda".**

Anmeldung nur per Post oder per Fax.

☐ Ich habe den Seminarpreis von EUR 59,- auf das Konto 85 137 479 bei der Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00 überwiesen.

☐ Ich habe an diesen Terminen keine Zeit. Bitte informieren Sie mich über zukünftige Termine.

Adresse: SanaWeda – Die Gesundheitspraxis, Tanja Groh, Westermühlstraße 1, 80 469 München. Tel. 089/2090 08 36, Fax 089/76 75 72 31

Vorname/Name  
Adresse  
Telefon für Rückfragen  
E-Mail  
Datum Unterschrift

igstypen (Vata, Pitta, Kapha),  
für Gesundheit und ein  
Kreuzkümmel & Co.  
auf Ihre Intuition zu hören.  
eln, Schmecken, Riechen,  
n, Köcheln, Kreieren, ...  
selbst gezauberte Abend-  
esunden" Appetit!



08 36, Fax 089/76 75 72 31



### Baden in einem Meer von warmem Öl

Unterstützen Sie Ihren Körper bei der rasant wachsenden Veränderung mit regelmäßigen Ölmassagen. Ihre Haut wird auf diese angenehme Weise geschmeidig gehalten, genährt und gekräftigt. Schwangerschaftsstreifen werden vermieden. Hervorragend auch bei auftretenden Rückenschmerzen!

„Studien belegen, dass schwangere Frauen, die sich regelmäßig massieren lassen, besser schlafen und weniger unter Ängsten und depressiven Verstimmungen leiden. Auch verläuft die Geburt einfacher, und bei diesen Frauen kommt es seltener zu Frühgeburten. Es gilt auch als erwiesen, dass Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft regelmäßig in den Genuss von Massagen kamen, in den ersten Wochen nach der Geburt weniger Probleme haben.“

Quelle: Dr. med. Deepak Chopra (Internist) & Dr. med. David Simon & Vicki Abrams (Stillberaterin, Geburtshelferin)

### Berührung, die Nahrung ist

**Schaffen Sie die besten Bedingungen für sich und Ihr Baby:** In der Schwangerschaft massiert zu werden, wird im Ayurveda als Nahrung für Mutter & Kind bezeichnet. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralstoffe, Vitamine und Proteine. Tun Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes. Gönnen Sie sich regelmäßig

eine Ayurveda-Massage und lassen Sie sich rundum verwöhnen! **Ayurveda** stammt aus einem 3.500 Jahre alten indischen Erfahrungsschatz über „Das Wissen (Ayus) vom Leben (Veda)“ in seinem ganzheitlichen Sinne. Ein Wissen, dass Ihr eigenes Wohlergehen und das Ihres Kindes fördert.





## Schön Schwanger

Ayurvedische Massagen in der Schwangerschaft

VON  
HEBAMMEN  
UND  
FRAUENÄRZTEN  
EMPFOHLEN



Leon

Tanja Groh  
Ayurveda - Therapeutin

### Preise:

„Schnupperangebot“  
Dauer: 45 Minuten  
Preis: 60,00 EUR

„Schön Schwanger Basis“  
Dauer: 70 Minuten  
Preis: 85,00 EUR

„Schön Schwanger Exklusiv“  
Dauer: 90 Minuten  
Preis: 100,00 EUR

**ODER LASSEN SIE SICH EINFACH MIT EINEM GUTSCHEIN BESCHENKEN!**

Unsere Massagen werden von den meisten Krankenkassen mit Zusatzversicherung anerkannt – Fragen Sie uns!



sana weda  
Gesundheitsseminare  
Gesundheitspraxis

Tanja Groh  
[www.sanaweda.de](http://www.sanaweda.de)  
Westermühlstraße 1  
80 469 München  
Tel. (089) 20 90 08 36  
Fax (089) 76 75 72 31

### Lageplan



Sanaweda

So fühlt sich Entspannung an



Schön schwanger bei Sanaweda:  
unser „Rundum-glücklich-Konzept“.

Inhalt.

- 03 Das Ziel: Ankommen.
- 05 Alles Typsache: die Bestimmung Ihres Doshas.
- 06 Ayurvedische Massagen.
- 09 Shirodara.
- 10 Ayurvedische Rückenstärkung.
- 11 Ganzkörper-Peelings & Packungen.
- 12 Ayurvedische Kosmetikbehandlungen.
- 14 Schwangerschaftsmassagen.
- 16 Cellulitebehandlung.
- 18 Sanaweda: ein Besuch wie Heimkommen.

Shirodara:



2. Phase: 4. bis 6. Monat  
Der Bauch beginnt zu wachsen – jetzt muss die Haut gut gewappnet sein, um die Schwangerschaft ohne Dehnungsstreifen [manchmal begleitet von Hautjucken] zu überstehen! Die hormonelle Umstellung bringt außerdem manchmal Hautunreinheiten, stumpfes Haar oder Wassereinlagerungen in den Gliedmaßen mit sich. Je nach Veranlagung steigt auch die Gefahr für Krampfadern, Ischias- oder Senkungsschmerzen. Im Ayurveda kennt man großartige Anwendungen, um diesen Symptomen ganzheitlich zu begegnen.

3. Phase: 7. bis Anfang 9. Monat  
Je mehr das gedeihende Baby auf die inneren Organe drückt, desto größer werden die Belastungen für den Bewegungsapparat. Jetzt kommen die typischen Rückenschmerzen, manchmal Ödeme in Fingern und Beinen, Sodbrennen, Krampfadern, Schlafstörungen und enervierender Juckreiz an der gespannten Bauchhaut. Ob mit Massagen, Kräuterauflagen oder über die Ernährung – auch in diesem Abschnitt Ihrer Schwangerschaft sind Sie bei Sanaweda in besten Händen.

Shirodara ist eine der ersten Ayurveda-Anwendungen. Es ist eine kontinuierliche Kräuteröls (2,5 Liter) über das Gesicht und die Stirn. Shirodara bringt den Geist; seine Wirkung ist so schnell wie das Duschen (Kreislauf!). Lassen Sie sich also nach der Behandlung entspannen.

Shirodara-Angeboten arbeitet man mit hochwertigen Ölen, verspricht aber Ergebnisse, die in Ölen erreicht werden können. Shirodara-Angeboten arbeitet man mit hochwertigen Ölen, verspricht aber Ergebnisse, die in Ölen erreicht werden können. Shirodara-Angeboten arbeitet man mit hochwertigen Ölen, verspricht aber Ergebnisse, die in Ölen erreicht werden können.



| Shirodara 1                                    | Shirodara 2                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Shirodara<br>+ Kopfmassage 20 Min.             | Shirodara<br>+ Ganzkörpermassage 45 Min.        |
| Vata: € 77,-<br>Pitta: € 71,-<br>Kapha: € 65,- | Vata: € 100,-<br>Pitta: € 95,-<br>Kapha: € 89,- |

Streicheleinheiten für Körper und Geist:  
Ayurvedische Massagen.

Uralte Handgriffe mit unglaublicher Wirkung: Snehana, die liebevollen indischen Ölmassagen, verkörpern den Respekt vor der Einzigartigkeit des Menschen. Jeder, der schon einmal eine ayurvedische Massage genießen durfte, wird Ihnen die unglaubliche Wirkung bestätigen. Doch überzeugen Sie sich selbst!

- Vata**  
Das leicht reizbare Nervensystem des Vata-Typen wird durch eine lange Massage mit sanften, fließenden Bewegungen beruhigt. Die verwendeten Öle sollten schön warm sein. Ausgleichende, stärkende Gewürze wie Ingwer, Lavendel, Basilikum, Anis, Muskatnuss und Zimt rinde tun von außen wie von innen gut.
- Pitta**  
Eine mit exakten, nicht zu festen und nicht zu leichten Griffen ausgeführte Massage mittlerer Dauer ist das Richtige für Pitta-Typen. Sie profitieren von kühlenden Ölen und besänftigenden Gewürzen wie Kamille, Salbei, Fenchel, Koriander, Sandelholz oder Minze.
- Kapha**  
Kurz, kräftig und schnell darf die Massage für den robusten Kapha-Typen sein. Das verwendete Öl ist warm, die Gewürze anregend – wie z.B. Rosmarin, Lindenblüten, Gewürznelke, Kalmus, Lorbeer oder Thymian in jeglicher Form.

- Marma-Massage:**  
Gesundheit auf den Punkt gebracht  
Marpunkte stehen in direkter Verbindung mit den Organ- und Energiesystemen des Körpers. Warmes ayurvedisches Öl fließt zunächst exakt entlang der Energiebahnen. Anschließend werden die Marma-Punkte gezielt massiert und somit wieder belebt. Diese Massage regt den Energiefluss im Körper an, löst Blockaden und Spannungen und fördert die Selbstheilung und Regeneration.
- Abhyanga:**  
Entspannung pur von Kopf bis Fuß  
Die Ganzkörpermassage Abhyanga entspannt, balanciert und vitalisiert rundum. Individuell für Ihren Doshatyp (siehe oben), werden für diese Massage fein pulverisierte und mit warmen Pflanzenölen vermischte. Die Anwendung kontrolliert Kapha, regt die Durchblutung an, aktiviert den Zellstoffwechsel, entgiftet und strafft. Der zusätzliche Peeling-Effekt macht die Haut streichelzart und rosig.
- Kräuter-/Gewürzmassage:**  
Duft auch mal spüren  
Hochwertige ayurvedische Kräuter und Gewürze, ausgewählt für Ihren Doshatyp (siehe oben), werden für diese Massage fein pulverisiert und mit warmen Pflanzenölen vermischte. Die Anwendung kontrolliert Kapha, regt die Durchblutung an, aktiviert den Zellstoffwechsel, entgiftet und strafft. Der zusätzliche Peeling-Effekt macht die Haut streichelzart und rosig.



| Einzelmassagen                                                                                                                                       | Sri Lanka                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kapha: 45 Min. € 55,-<br>Pitta: 40 Min. € 64,-<br>Vata: 90 Min. € 95,-<br>mit medizinierten Ayurveda-Ölen € 4,50<br>mit Kräutern und Gewürzen € 2,50 | Massage 45 Min.<br>+ Kopf- und Gesichtsmassage 20 Min.<br>+ Svedana 10 Min. (siehe S. 8)<br>75 Min. € 94,- |



"Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück."

Buddha



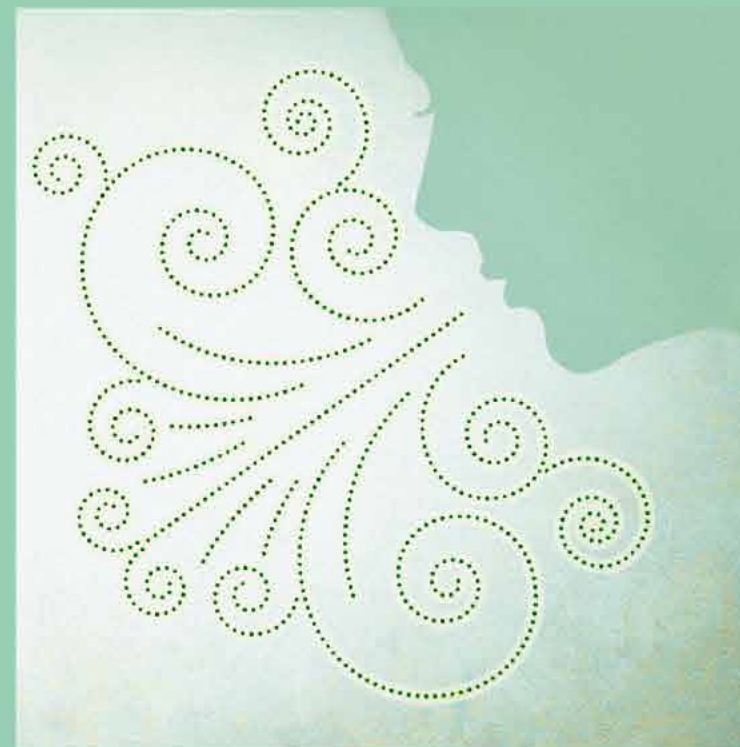
## KONTAKT

Evelyn Stacherdinger  
Hoppestraße 2a  
93049 Regensburg

stacherdinger@web.de  
0941 / 35 707

Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Email. Ich berate Sie gerne!

# Atemtherapie



Der Weg, zu seinen  
inneren Wurzeln zu finden.



## ANWENDUNGSGEBIETE

Atemtherapie ist hilfreich bei:

- Erschöpfungszuständen
- innerer Unruhe



## DER ATEM

Neugierig werden für das, was in mir verborgen ist,  
was mich trägt und hält,

DER ATEM.

Ihn bewußt erleben, den "Selbstverständlichen",  
der mich Tag und Nacht begleitet,

DER ATEM.

Ihm Aufmerksamkeit schenken, mich beschenken  
lassen vom dem, der immer da ist,

DEM ATEM.

Den ich spüre bei Aufregung und bei Freude,  
ihn dankbar willkommen heißen im Hinspüren,

DEN ATEM.



## PROFIL

Evelyn Stacherdinger

geb. 1944 in Regensburg  
2 Kinder

- 3 jährige Ausbildung zur Atemtherapeutin bei  
Theresa Michel (Regensburg)
- jahrelang ehrenamtlich tätig als:  
Hospizbegleiterin  
Seelsorgerin  
Altenpflegehelferin  
Erzieherin  
Meditationsleiterin

## **ARBEITSBEREICHE**

Kreativ Direktion und Art Direktion

### ***Motion Design***

Produktfilme, Erklärfilme, Imagefilme, Broadcast Design, Social Media Films, Event Visuals, Automotive Films

### ***Grafik Design***

Logo, Corporate Identity, Werbemittel

### ***Illustration / Kunst***

Wandgestaltungen, Grafiken, Skulpturen

## **VITA**

### ***Daniel Stacherdinger***

- Motion Designer, Grafik Designer, Künstler
- Geboren 1971 in Regensburg, lebt und arbeitet in München
- seit 2004 selbständig mit ATELIER DELUXE
- seit 2013 freie Arbeiten und Illustrationen

### ***Freie Mitarbeit***

Gate.11, Luxlotusliner, Blackspace, Finearts, Pedall & Pedall, DesignworksUSA, IXDS, Fox Networks uvm.

### ***Festanstellung***

1999 – 2003

Alleswirdgut GmbH, Baselab

### ***Ausbildung***

- 1993 – 1999 Studium an der Georg-Simon-Ohm FH, Nürnberg – Diplom, Kommunikations-Design (FH)
- 1997 – 1998 Auslandssemester: école supérieure d'art et de design, Amiens, Frankreich

## **KUNDEN**

BMW, MINI, Rolls-Royce, Mercedes-Benz, Audi, VW, ŠKODA, Siemens, Loewe, SAP, A. Lange & Söhne, QNAP, ARD, ZDF, Sat.1, Pro7, Deutsche Welle, MTV, uvm.

## **KONTAKT**

[www.Atelier-Deluxe.com](http://www.Atelier-Deluxe.com)

+49 (0)173 / 5 74 63 87

[info@atelier-deluxe.com](mailto:info@atelier-deluxe.com)

