

Tabea Koch von „wellness plus“ in Rochlitz

Mitglied seit Januar 2023

„Ich bin für alles neugierig und offen. Es ist immer gut, Verbindungen aufzubauen. Deshalb bin ich Mitglied im Heimat- und Verkehrsverein ‚Rochlitzer Muldental‘ e.V. Denn die Kombination aus Urlaub und einer Auszeit für die Gesundheit ist ein schönes Angebot für Gäste und Menschen aus der Region. Wir haben hier eine wunderbare Gegend, in der sich Natur, Kultur und Gesundheit ideal verbinden lassen.“

Tabea Koch

Tabea Koch: Eine Expertin für gesunden Lebensstil

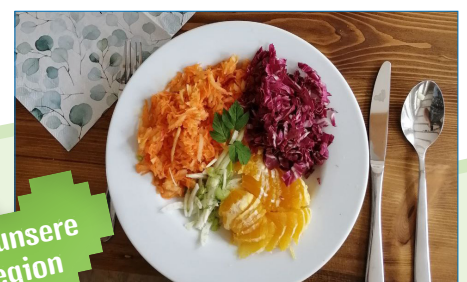
Rochlitz ist seit etwa zwei Jahren das Zuhause von Tabea Koch und ihrer Familie. Schon seit über 40 Jahren ist sie seit ihrer Ausbildung als medizinische Fachangestellte im Gesundheitsbereich tätig. Aus persönlichem Interesse heraus – starker Neurodermitis und vielen Allergien innerhalb der Familie – hat sie angefangen, sich mit der ganzheitlichen Gesundheit zu beschäftigen. „Ich habe selbst erlebt, was zum Beispiel mit einer pflanzenbasierten Ernährung an Heilung möglich ist. Diese persönlichen Erfahrungen möchte ich an andere weitergeben. Alles, was ich empfehle, praktiziere ich auch selbst oder habe es ausprobiert“, so Tabea Koch.

Als Vital Coach für „wellness plus“ hat sie ihren Sitz in der Bahnhofstraße 43 in Rochlitz. Aus ihrem Erfahrungsschatz heraus hat sie ein Konzept entwickelt, das sich ganzheitlich um das Wohlbefinden kümmert. „Daher kommt das ‚plus‘ – man bekommt mehr, als man es üblicherweise kennt“, sagt sie. Als Expertin für gesunden Lebensstil berät sie zu den folgenden Themen:

1. Leberreinigung/Heilfasten/ Ernährungsumstellung
2. Workshops zu Kneipp-Wassermanwendungen
3. natürliche Anwendungen für Kinder
4. Zubereitung roher Kostlichkeiten als Ergänzung zum üblichen Speiseplan
5. Minimalisieren – weniger ist mehr!
6. Verlust und Trauer
7. Bewegung/Faszien-Dehnung
8. Massagen

Dafür arbeitet sie mit einem Team ausgewählter Experten zusammen, das u.a. drei Ärzte und eine Schmerztherapeutin umfasst, und bei Bedarf hinzugezogen wird. Tabea Koch wird gerne auch als Referentin eingeladen, da sie immer praktisch orientierte Impulse weitergibt.

Für ihre Kunden geht es grundsätzlich um Hilfe zur Selbsthilfe und um Prävention. Deshalb hat sie das „Coaching & Training Center wellness-plus“ gegründet.



Für unsere
Region

Kneipp sagte einmal treffend: „Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ Unter diesem Motto agiert sie.

Typische Herausforderungen, zu denen ihre Kunden mehr wissen möchten, sind zum Beispiel Gelenk- oder Rückenprobleme. Sie hilft aber auch der Psyche, ist Trauerbegleiterin und sorgt mit exklusiven Wellness-plus Massagen für Entspannung, denn „jede Anwendung ist eine Zuwendung“, so Sebastian Kneipp an anderer Stelle.

„Zu Beginn eines Coachings wird immer ein Persönlichkeitsprofil, ein Vitalcheck erstellt, der mal mehr mal weniger umfangreich ist. Krankheitsgeschichten haben immer einen interessanten Bezug zur Lebensgeschichte. Mit Seelsorge, guter und individuell abgestimmter Ernährung, Leber- oder Darmreinigung fügen sich je nach Person die einzelnen Puzzleteile zum individuellen Wohlbefinden zusammen“, erzählt sie.

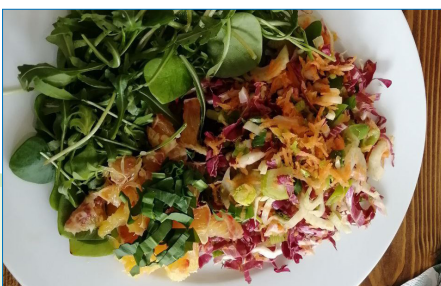
Zum Angebot von „wellness plus“ gehören beispielsweise Wellnesspakete mit unterschiedlichen Massagen, die teilweise auch mobil möglich sind. Workshops zu Themen wie Wasser, Salz oder Rohkost-Ölen, Kneipp-Anwendungen oder Fasten- und Reinigungstage runden das Wohlfühl-Spektrum ab.

Das Exklusive an ihren Reinigungstagen „feel free!“, „Ich arbeite nur mit Mini-Gruppen von bis zu drei Personen. So kann ich individuell auf alle Bedürfnisse eingehen und eine Rundum-Betreuung anbieten“, erzählt Tabea Koch. Für diese mehrtägigen Programme hat sie im Biohof Buschmühle in Königsfeld einen verlässlichen Partner gefunden. Es ist ein Ort für einen wirklichen Kur-Urlaub.

Die Gäste übernachten dort in liebevoll eingerichteten Ferienwohnungen und profitieren von der ganzheitlichen Beratung durch Tabea Koch. Sie lernen Selbstverantwortlichkeit, Achtsamkeit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und bekommen ermutigende und aufbauende Impulse während des Aufenthalts und für die Zeit danach. Während dieser speziellen Reinigungszeit ist es gut, nicht ganz allein zu sein. Es wird gemeinsam die Fastenspeise zubereitet, gelacht und gegessen. Bei den Angeboten von Tabea Koch handelt es sich nicht um reines Nullfasten: „Eine leichte Kost ist erlaubt, damit der Darm nicht zu träge wird. Man lernt in diesen Tagen die Wertigkeit des Essens wieder ganz neu kennen.“

Wer Wohlbefinden verschenken möchte, bekommt individuelle Geschenkgutscheine in Höhe eines frei wählbaren Betrages. Infos: <http://www.wellness-plus-team.de/>

Text: Nadin Poster; Fotos: Tabea Koch, Nadin Poster



Aus der Region

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Tourist-Information des Heimat- und Verkehrsvereines „Rochlitzer Muldental“ e. V.
Burgstraße 6 | 09306 Rochlitz
Telefon: 03737 78 63 620 | Telefax: 03737 78 63 622
info@rochlitzer-muldental.de

facebook.com/rochlitzer.muldental | instagram.com/rochlitzermuldental

www.rochlitzer-muldental.de