



Kennst du das?

Du bekommst deinen Alltag vielleicht noch irgendwie hin, doch deine Energie reicht gefühlt oft nicht mehr aus. Erholung, guter Schlaf oder einfach wirklich abschalten zu können fühlen sich nicht mehr selbstverständlich an – und körperliche Beschwerden treten häufiger auf als früher.

Vielleicht meldet sich dein Körper immer wieder mit Signalen: Verspannungen im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme oder hormonelle Schwankungen – und du fragst dich, woher das eigentlich kommt.

Du hast vielleicht schon einiges ausprobiert. Und trotzdem bleibt dieses Gefühl: „Irgendetwas in meinem Körper ist nicht im Gleichgewicht. Ich verstehe die Zusammenhänge nicht und habe schon so viel versucht.“

Gerade wenn du im Alltag viel Verantwortung trägst – im Beruf, in der Familie oder für andere Menschen – hat deine Gesundheit einen großen Einfluss darauf, wie klar du denken kannst, wie belastbar du bist und wie gut du durch deinen Tag kommst. Deshalb sollte sie eine hohe Priorität haben.

In meinem Gesundheitscoaching setzen wir genau dort an – nicht nur bei einzelnen Symptomen, sondern bei der Frage: Was versucht dein Körper dir eigentlich zu sagen – und was braucht er, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?



EMELY MÜLLER
GESUNDHEITSCOACH
B.S.C. PHYSIOTHERAPIE



EMELY MÜLLER
GESUNDHEITSCOACH
B.S.C. PHYSIOTHERAPIE



Mühlenstraße 50
36137 Großenlüder
Mobil: 0174 - 670 71 04
info@emely-mueller.com

[emely-mueller.com](https://www.emely-mueller.com)
[emely_mueller_1](https://www.instagram.com/emely_mueller_1)



Denn deine Gesundheit hat es verdient.



Ganzheitliches Gesundheitscoaching

für ein vitales Körpergefühl und mehr Freude im Alltag

Für wen ist Gesundheits-coaching besonders geeignet?

Ganzheitliches Gesundheitscoaching richtet sich an Menschen, deren Gesundheit spürbar aus dem Gleichgewicht geraten ist – insbesondere bei chronischen oder wiederkehrenden Themen.

Mögliche Bereiche, in denen ich dich begleiten kann:

Stress und Erholung

Unterstützung bei Belastung, Burnout-Gefühl oder innerer Unruhe.

Schlaf und Energie

Strategien, um Müdigkeit zu verringern und Energie zu fördern.

Immunsystem und Vitalität

Begleitung zur Förderung der Abwehrkräfte und des allgemeinen Wohlbefindens.

Hormon- und Stoffwechselbalance

Unterstützung bei hormonellen Schwankungen oder Energietiefs.

Körperliche Fitness und Schmerzreduktion

Übungen für Beweglichkeit, Muskelaufbau und Rehabilitation nach Operationen.

Firmenfitness und Personaltraining

Bewegung, Kraft, Ausdauer und Koordination, angepasst an Beruf und Alltag.

Ich arbeite präventiv und begleitend, um deine Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Lebensqualität zu fördern.



Was dir das Coaching bringt

Ziel des Coachings ist nicht nur „weniger Symptome“, sondern eine echte Regulation deines Körpers und Wohlbefindens. Gemeinsam arbeiten wir an den Stell-schrauben, die deine Gesundheit langfristig prägen:

- Mehr Verständnis, Orientierung und Handhabbarkeit für deinen Körper
- Regulierung deines Gleichgewichtsgefühls
- Klarheit statt Verunsicherung

Wie läuft der Coaching-Prozess ab?

Der Prozess ist klar strukturiert – Schritt für Schritt – und immer auf deine Ziele ausgerichtet. Gemeinsam schaffen wir Orientierung und setzen Maßnahmen um, die direkt in deinem Alltag spürbar werden:

- 1. Erstgespräch** – Kennenlernen, gesundheitlichen Ist-Zustand erheben und gemeinsame Ziel-abstimmung
- 2. Individuelle Strategie** – maßgeschneiderte Maßnahmen und Coaching-Schritte
- 3. Begleitung und Anpassung** – kontinuierliche Unterstützung und Optimierung

Hey, ich bin Emely!

Als studierte Physiotherapeutin (B.Sc.) und ganzheitliche Gesundheitscoachin habe ich es mir zum Ziel gesetzt, dir Fähigkeiten zu vermitteln, damit du dein eigener Experte für Körper und Geist wirst.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und Lebensqualität nachhaltig aufbauen kannst.

Meine Meilensteine und Qualifikationen:

- Physiotherapeutin (B.Sc.), Hochschule Fulda, Abschluss 10/2023
- Seit 10/2023: Abteilungsleitung Physiotherapie in der Psychosomatik-Klinik
- 01/2024–01/2025: Praxisbegleitung an der Hochschule Fulda und Lehrauftrag für Hydrotherapie

Fortbildungen:

- Unterstützendes Taping · Atemcoach · Aquafitness
- Wöchentl. Fortbildungen im Bereich Psychosomatik