WS HEALTH

PROFIL

Coach für ganzheitliche Gesundheit
und mehr Energie.

WS HEALTH COACH

Wiebke Satz

HEALTH COACH

SKILLS

Strong Communication
Networking
Pragmatic & empathatic
Problem-Solving
Project Management

LANGUAGES

English
French
German

EDUCATION

NUTRITON PLANNING
Harvard Medical School
2025

NLP PRACTITIONER
Fresh Academy Wiebke Lüth
2024

AYURVEDA PRACTITIONER
Wellveda Carsten Schneider
2022

AYURVEDA LIFESTYLE COACH
Dr. Janna Scharfenberg
2021 - 2022

GESUNDHEITSCOACH/ - BERATER
ERNÄHRUNGSBERATER / MENTAL COACH / STRESSMANAGEMENT TRAINER / PMR
AHAB Akademie & FH Potsdam
2019 - 2020

YOGA TEACHER TRAINING
Jyoti Yoga Veronika Freitag Hamburg
2019

DIPL.-KAUFFRAU
ISM Dortmund
Bond University AU
ESC La Rochelle FR
2000 - 2004

HOTELFACHFRAU (IHK)
Schweizerhof Hannover
1997 - 2000

CORPORATE EXPERIENCE

WS HEALTH COACH

10.2021 - 09.2022	Kundenbetreuung im Bereich Health + Ayurveda Dr. Janna Scharfenberg GmbH
06.2023	Impulsvortrag: “Ernährung auf Montage”// Aarsleff GmbH Vortrag Ayurveda Basics // Schloss Düneck
07.2023	Impulsvortrag “Ernährung im Ausdauersport” // BEMER CYCLASSICS & IRONMAN GmbH
08.2023 - 11.2024	Konzeption und Durchführung einer Gesundheitsaktion // AARSLEFF Spezieltiefbau GmbH
11.2023	Biorhythmus & Balance Retreat X ABE
2022 - 2023	Summerbliss - Female Ayurvedic Networking (Gründerin)
04.2024	Gesundheit von Innen/ Tag d. Arbeitssicherheit//ZÜBLIN GmbH
05.2024	Vortrag Ernährung X HÄBITS (NGO) // Stilwerk Hamburg Vortrag Säulen der Gesundheit// Talentlotsen GmbH
06.2024	Vortrag Status Gesundheitsaktion // AARSLEFF
	Workshop Tag HR Workation// Hermes/ BLOCK/ DerWEITBLICK GmbH
06.2024	Vortrag Mental Health // BabEng GmbH
11.2024	Vortrag Stressmanagement // Echte Mamas GmbH
03.2025	Workshop Mental Health // BLOCK Gruppe
05.2025	Vortrag Ernährung // HASPA

WS HEALTH COACH

PRIVATE EXPERIENCE

WS HEALTH COACH

2022 - 2023	Ayurvedic Spring + Autumn Cleanse
2020 - heute	Anusara Yoga Classes
2020 - heute	Private 1:1 Yoga Classes
2020 - heute	Corporate Yoga Classes WELEDA + Echte Mamas GmbH
2020 - heute	1 : 1 Coachings - Coaching im Bereich Ernährung/ Lifestyle/ Stress/ Mentales Training
2021 - 2022	Kinder Yoga im Montessori Kinderhaus + Katholische Schule e
04 - 05/ 2024	Ayurvedic Cleanse X WhyRetreats

WS HEALTH COACH

KUNDEN

Blockhouse GmbH

Aarsleff Spezialtiefbau GmbH

ZÜBLIN Spezialtiefbau GmbH (STRABAG)

Neidhard Grundbau GmbH

Dr. Janna Scharfenberg GmbH

WELEDA Services GmbH

Echte Mamas GmbH

ABE Skin Food

W.H.Y. Retreats

Talentlotsen GmbH

Bemer Cyclassics + IRONMAN

Schloss Düneck

Cosy Factory

DerWeitblick GmbH

Montessori Kinderhaus e.V.

WS
HEALTH
COACH

PORTFOLIO KURSE

Thema	1:1	Gruppe
Tiny Habits - mit kleinen Schritten zu einem gesünderen Ich	X	X
Quick Wins für einen wachen Kopf	X	X
Stressmanagement - Grundlagen-Kurs (nach §20)	X	X
Ernährung - Grundlagen (nach §20)	X	X
Ernährung für Gewichtsmanagement	X	X
Gesund einkaufen - gesund kochen!	X	X
Gesünder Leben nach zirkidianem Rhythmus	X	X
Immunsystem-Stärken	X	X
Mentales Training	X	X
Atemtechniken (Pranayama) als Entspannungsmethode	X	X
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	X	X
Reinigungs-Programm (Detox)	X	X

WS
HEALTH
COACH

PORTFOLIO AYURVEDA

Thema	1:1	Gruppe	Dauer / Min
Ayurveda Grundlagen	X	x	60
			120
Ayurveda Deep Dive	X	X	180
Routinen (short)	X	X	60
Routinen (extended)	X	X	120
Konstitutionsanalyse	X		90
Nähre Dich - aus ayurvedischer Sicht	x		
Fünf 10-Min-Ayurveda-Rezepte	x	x	60
Reinigungstage kurz (Intro)	x		60
Cleanse Week (4 Termine)		x	240
Meditation nach Dosha / Jahreszeit / Chakren	x	x	2 x 60
Pranayama	x	x	3 x 45
Ayurvedisches Stressmanagement			
Ayurveda – Reise (Grundlagen, Ernährung, Stressmanagement, Frauengesundheit, Kräuter, Yoga/Pranayama/Meditation)	X		6 x 90
Retreat (Ernährung / Yoga / Mentales Tr.)		x	3 -4 Tage

WS
HEALTH
COACH

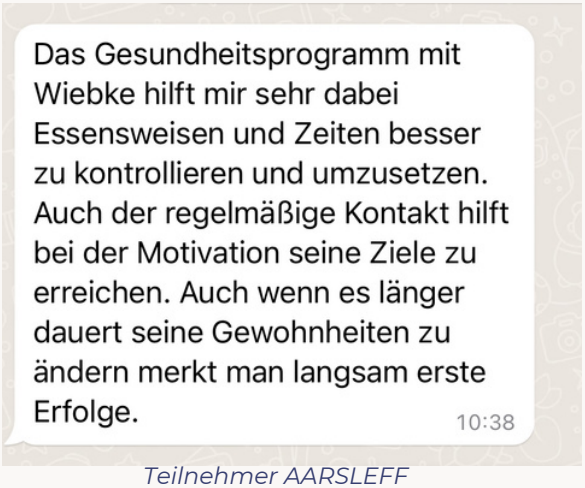
KUNDENSTIMMEN

FEEDBACK VORTRAG "ERNÄHRUNG IM AUSDAUERSPORT"

Wiebke, die Frau eines Teilnehmers kam zum Start der Cyclassics zu mir und sagte: Ich bin seit 25 Jahren mit Martin verheiratet. Und seit dem Vortrag über Ernährung ist der Kerl wie ausgewechselt, beschäftigt sich mit Ernährung, Schlafzyklus, Biorhythmus, mit Achtsamkeit...

... das ist ein Beispiel, dass er nicht nur die Cyclassics sportlich souverän gefahren ist, sondern angefangen bei Rote Beete über Schlafzyklus den Schalter umgelegt hat.

Frank: Organisator Rookies Cyclassics Radsportverband Hamburg / Ironman GmbH



Teilnehmer AARSLEFF Gesundheitschallenge, anonym

Wiebke half mir in einer Situation, als die Welt sehr dunkel für mich aussah. Mit ihrer offenen und liebenswürdigen Art half sie mir, meine Stärke wiederzufinden und die Perspektive, die durch die Pandemie eingeengt wurde, wieder zu erweitern. Nach dem ersten Gespräch, bei dem Wiebke mir neue Gedankenanstöße gab, fielen mir die besprochenen Dinge mehr und mehr von selbst auf. Diese neue Art des Denkens verfestigten wir mit Hilfe der darauffolgenden Treffen. Ich bin glücklich, dass der Kontakt zwischen Wiebke und mit hergestellt wurde, da dies ein Wendepunkt für mich, meine Stimmung und gewisse Lebensansichten war.
Coachee anonym

ZUM VORTRAG "ERNÄHRUNG AUF MONTAGE" IM RAHMEN EINER BETRIEBSVERSAMMLUNG:

Ich habe zu deinem Beitrag bislang nur gutes Feedback gehört ... Du hast eine gute Ansprache gefunden - bodenständig und sympathisch. Das ist gut angekommen.

AARSLEFF Spezialtiefbau GmbH

Danke Wiebke für das Health Coaching, von dem ich super profitieren konnte. Es fiel mir durch deine emphatische, offene und souveräne Art sehr leicht mich auf das Coaching einzulassen und mich zu öffnen. Deine Begeisterung für das Thema Gesundheit, Achtsamkeit, Ayurveda kommt sehr stark über deine Augen, Lippen und durch deine Gestik rüber. Dabei wirkst du super authentisch und energievoll. Danke, dass du mir mit deinem Wissen und deiner Art, Ayurveda näher gebracht hast und wir einen guten alltagsfit für mich gefunden haben.
Sabine W./ Gründerin Weitblick

Du hast ein Talent, Menschen zusammenzubringen und die Gabe, dass man aus den Zusammenkünften mit einer guten Energie herausgeht. Und ob das dann eine Yogastunde ist oder eine gesundheitliche Beratung, das ist dann fast schon egal. Du kannst die positive Energie bündeln und dann verbreitet diese sich wieder in alle Richtungen.
Amélie

Ich hatte das Vergnügen, mit Wiebke Satz zu arbeiten. Unter ihrer Anleitung habe ich eine erhebliche Steigerung meiner Energie im Alltag erfahren und fühle mich allgemein gesünder und leichter, was auch mein Ziel war!

Ihr fundiertes Wissen über Ayurveda und Ernährung hat mir geholfen, meine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu verbessern, was sich positiv auf meine allgemeine Gesundheit ausgewirkt hat. Ihre Empfehlungen waren präzise und leicht umsetzbar, und ich schätze ihre Fähigkeit, auf meine spezifischen Bedürfnisse und Ziele einzugehen.

Neben der Ernährung hat sie auch meinen Lifestyle analysiert und angepasst, was zu mehr Disziplin und Selbstkontrolle in meinem Alltag geführt hat. Ich bin sehr dankbar für ihre Unterstützung und empfehle sie jedem, der nach einer kompetenten und professionellen Gesundheitsberatung sucht."

Du hast eine sehr mitreißende Energie- und Lebensfreude und strahlst sehr Positives aus!!! Damit machst Du es einem sehr leicht gerne viel und intensive Zeit mit Dir zu verbringen. (...) Du hast daher eine sehr starke positive Ausstrahlung und verbreitest sofort eine gute Atmosphäre und Stimmung. Ich glaube genau diese positive Nähe, die Du geben kannst, ist eines Deiner wichtigsten Werkzeuge auch im Job.
Rebecca

WS
HEALTH
COACH

WS
HEALTH
COACH

WIEBKE SATZ

WS HEALTH

Gesundheitscoach
Ernährungsberater
Ayurveda Lifestyle Coach
Mental Trainer
NLP Practitioner
Yogalehrer
Mother of 3+

MOBIL +49 163 433 8327
EMAIL mail@wiebkesatz.de
INSTA wiebkehealth