



PRESSE-KIT

J. Rached · Gesundheitspädagogin & Körpertherapeutin · Frei Raum Wöllstadt



Nervensystem verstehen. Gesundheit verständlich machen.

Dauerstress, innere Unruhe und das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, prägen den Alltag vieler Menschen. J. Rached vermittelt Wissen über das Zusammenspiel von Nervensystem, Vagusnerv, Stress und Körperwahrnehmung verständlich, alltagsnah und mit gesundheitspädagogischem Blick.

Kurzvita

J. Rached ist Gesundheitspädagogin und Körpertherapeutin sowie Gründerin des Frei Raum Wöllstadt - Praxis für Nervensystemregulation & Körperbalance. Ihr Schwerpunkt liegt auf Aufklärung, Stressprävention, Körperwahrnehmung und körperorientierten Impulsen für Frauen, Kinder und Jugendliche.

Themen für Interviews, Radio, TV, Podcasts & Print

Dauerstress & Abschalten	Warum bleibt der Körper in Anspannung, obwohl eigentlich Ruhe wäre?
Vagusnerv & Nervensystem	Was steckt hinter dem aktuellen Interesse am Vagusnerv - und was sollte fachlich eingeordnet werden?
Frauen & Mental Load	Was permanentes Funktionieren mit Körperwahrnehmung und Wohlbefinden machen kann.
Kinder & Jugendliche	Schulstress, Prüfungsdruck, Konzentration und Reizüberflutung aus Sicht des Nervensystems.
Körpersignale & Prävention	Belastung früher wahrnehmen und Nervensystemwissen alltagstauglich vermitteln.

Mögliche Aufhänger

„Warum können so viele Menschen nicht mehr richtig abschalten?“ · „Vagusnerv im Trend: Was ist dran am Entspannungsnerv?“
 „Mental Load: Wenn der Kopf ständig weiterarbeitet“ · „Schulstress: Warum Leistungsdruck auch körperlich spürbar wird“

Presse- & Interviewanfragen
 J. Rached · Frei Raum Wöllstadt
info@freiraumwoellstadt.de · 0176 31266010
www.freiraumwoellstadt.de
 Wöllstadt · Wetterau · Rhein-Main

Interviews · Hintergrundgespräche · Expertenstatements · Vorträge & Workshops

Loslassen. Neu ausrichten. Frei fühlen.