

PRESSE-KIT

J. Rached · Gesundheitspädagogin · Autorin · Kolumnistin · 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 Nervensystem, Vagusnerv, Stressprävention, Körperwahrnehmung und Gesundheit verständlich, alltagsnah und mit gesundheitspädagogischem Blick.

Kurzvita

J. Rached ist Gesundheitspädagogin, Autorin und Kolumnistin sowie Gründerin des **Frei Raum Wöllstadt - Praxis für Nervensystemregulation & Körperbalance**. Ihre Schwerpunkte liegen auf Gesundheitsaufklärung, Nervensystem und Vagusnerv, Stress- und Burnout-Prävention, Körperwahrnehmung, Frauengesundheit sowie der Begleitung von Kindern und Jugendlichen. Unter **ZwischenRaum WortWerk** veröffentlicht sie Bücher; in ihrer Kolumne „**ZwischenRaum - Die Kolumne zwischen den Antworten**“ verbindet sie Gesundheitsthemen mit Selbstbestimmung und Fragen aus dem Alltag.

Themen für Interviews, Radio, TV, Podcasts & Print

Nervensystem & Vagusnerv	Was steckt hinter dem aktuellen Interesse am Vagusnerv - und was sollte fachlich eingeordnet werden?
Stress & Prävention	Warum fällt Abschalten so schwer - und welche Körpersignale werden im Alltag häufig übersehen?
Frauen & Gesundheit	Mental Load, Stress, Schlaf, Körperwahrnehmung und gesundheitliche Prävention im Alltag von Frauen.
Kinder & Jugendliche	Schulstress, Prüfungsdruck, Konzentration und Reizüberflutung aus Sicht des Nervensystems.
Pubertät & Großwerden	Gesundheitsaufklärung für Mädchen: Körper, Veränderungen, Fragen und Grenzen.
Körpersignale & Prävention	Belastung früher wahrnehmen und Gesundheits- und Nervensystemwissen alltagstauglich vermitteln.

Autorin & Kolumnistin

Großwerden ohne Drama Ehrlich erklärt, was beim Großwerden passiert.	VAGO & POLLY Das Geheimnis der Farben	ZwischenRaum Die Kolumne zwischen den Antworten
--	---	---

Weitere Veröffentlichungen: Die Kolumne „**ZwischenRaum - Die Kolumne zwischen den Antworten**“ und die kürzeren „**ZwischenGedanken**“ erscheinen regelmäßig auf www.freiraumwoellstadt.de. Weitere Beiträge zu Gesundheit, Nervensystem und Prävention veröffentlicht J. Rached über das **Google-Unternehmensprofil von Frei Raum Wöllstadt**.

Mögliche Aufhänger

Wer sagt eigentlich, wann es gut genug ist? Leistungsdruck, Selbstoptimierung und der Anspruch, immer noch besser werden zu müssen.	Was, wenn Gesundheit nur noch ein unverbindliches Angebot ist? Warum wir Körpersignale übergehen und trotzdem weiterfunktionieren.
Wie viel Druck passt eigentlich ins Hausaufgabenheft? Schulstress, Leistung und das Nervensystem von Kindern.	Freiheit - oder nur das, was die anderen dafür halten? Wie viel unserer Entscheidungen wirklich unsere eigenen sind.
Müde - aber innerlich auf 180. Wenn der Körper erschöpft ist, das Nervensystem aber nicht zur Ruhe kommt.	

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

Interviews · Hintergrundgespräche · Gastbeiträge · Kolumnen · Expertenstatements · Buchvorstellungen · Vorträge & Workshops
[Frei Raum Wöllstadt](#) · [ZwischenRaum WortWerk](#)