



Leistungsangebot

Bettina Nußdorfer M.A. BSc

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeitstrainerin und
Feminine Yoga Teacher



Über mich

Ich bin Bettina Nußdorfer, 1986 geboren, verheiratet, Mama eines wundervollen Sohnes und wohnhaft in der Nähe des idyllischen Attersees in Oberösterreich.

Als **Achtsamkeits- und Resilienztrainerin** sowie **Yogalehrerin für ganzheitliche Frauengesundheit** unterstütze ich Frauen, aus dem Stresshamsterrad auszusteigen, um wieder zurück in ihre Balance und zu sich selbst zu finden – für ein achtsames, gesünderes und herzerfülltes Frausein.

Ich sehe mich als Mentorin, Mutmacherin und Ressourcenkellnerin für Frauen, die

- zurück in ihre Mitte und in ihre Kraft kommen wollen
- sich nach mehr sehnen und auf der Suche sind
- ein tieferes Verständnis für sich selbst gewinnen möchten
- eine gesunde Selbstfürsorge entwickeln wollen
- einen resilienten Umgang mit Stress und Herausforderungen im Leben fördern möchten
- mehr Präsenz in ihren Alltag bringen und ihrer Zeit mehr Leben schenken möchten

Bettina Nußdorfer M.A. BSc

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeits- & Resilienztrainerin, Feminine Yoga Teacher

Looh 103
A-4861 Aurach am Hongar

+43 (0) 676 / 96 20 184
info@bettinanussdorfer.com
www.bettinanussdorfer.com



Meine Aus- und Weiterbildungen

April 2024

Yoga Teacher Training „Yoga & Krebs“ bei YogaEasy mit Tina Scheid

Okt. 2023 – Feb. 2024

Restorative Yoga Level 1 und 2 bei Bliss Baby Yoga Australien

Sept. 2023 – Nov. 2023

Yoga for Fertility Level 1 und 2 bei Bliss Baby Yoga Australien

August 2023 – Okt. 2023

Prenatal & Postnatal Yoga bei Bliss Baby Yoga Australien

März 2022 – Mai 2022

Zert. Resilienztrainerin bei Vitalakademie

März 2022 – Mai 2022

Zert. Achtsamkeitstrainerin bei Vitalakademie

Aug. 2021 – Aug. 2022

200 h Yogalehrer Ausbildung bei Yogawege

März 2021 – März 2022

Dipl. Mentaltrainer bei Vitalakademie

Oktober 2009 – Juni 2011

Fachhochschule Wr. Neustadt | Marketing & Sales

Oktober 2006 – Juni 2009

Fachhochschule Wels | Innovations- und
Produktmanagement

September 2000 – Juni 2005

Handelsakademie Vöcklabruck



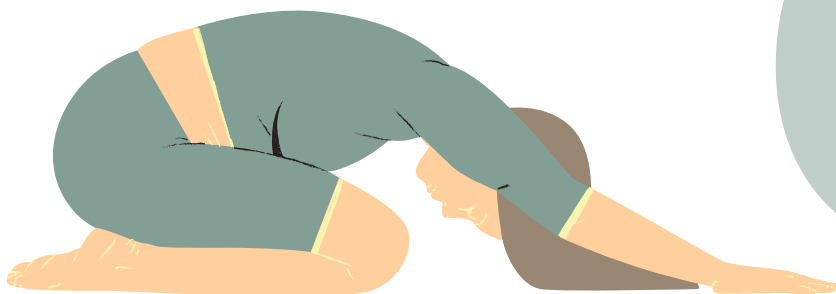
*Für ein gesundes &
herzerfülltes Frausein*



**ACHTSAMKEITS- &
ENTSPANNUNGSTRAINING**

MENTALTRAINING

FEMININE YOGA



online & vor Ort



Mindful Me

Stressreduktion durch Achtsamkeits- & Entspannungstraining

Ein stressfreier, gesunder Lebensstil ist kein Zufall – er entsteht durch bewusste Entscheidungen und tägliche Übung. Achtsamkeit ermöglicht uns, nicht nur mit Stress besser umzugehen, sondern inmitten von Herausforderungen ein erfüllteres Leben zu führen.

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Sie hat ihre Wurzeln im Buddhismus und wurde durch Jon Kabat-Zinn, den Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), im Westen bekannt gemacht. Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als die Fähigkeit, "auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein – absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und ohne Bewertung".

Achtsamkeitstechniken wie Meditation, Yoga oder Atemtechniken helfen uns, den Autopilotenmodus zu verlassen, der oft von negativen Denkmustern oder Stressreaktionen geprägt ist. Durch bewusste Präsenz können wir unsere Reaktionen auf Stress bewusst gestalten, anstatt impulsiv zu handeln.

Positive Effekte von Achtsamkeits- und Entspannungstraining

- wirkt beruhigend auf Körper, Geist und Seele
- reguliert das Nervensystem und kann stressbedingte Beschwerden und Krankheiten lindern
- stärkt das Immunsystem und wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt
- hilft innere Unruhe, Anspannung & Druck loszulassen
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit und
- fördert Präsenz im Moment – für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude.
- stärkt das Körperbewusstsein und die Selbstwahrnehmung

Kooperationsmöglichkeit

Online oder vor Ort

- Webinare, Workshops
- Einzeltermine oder Kurse
- Vorträge, Day-Retreat

Meine Fokusthemen: Stressmanagement, körperliches und geistiges Wohlbefinden unterstützen

Inhaltlicher & zeitlicher Rahmen nach Vereinbarung





Positives Mindset mit Mentaltraining

Beim mentalen Training geht es um regelmäßige Gedankenhygiene - eine Art Frühjahrsputz der Gedanken. Ursprünglich kommt Mentaltraining aus dem Sport, kann jedoch in allen Lebensbereichen angewendet werden. Regelmäßiges Mentaltraining fördert Entspannung, reduziert Ängste und Stress durch Veränderung negativer Gedanken.

Die Kraft der Visualisierung

Visualisierung ist ein mächtvolles Werkzeug, das uns dabei unterstützt, unsere Ziele zu erreichen, innere Stärke zu entwickeln und Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen. Durch das bewusste Vorstellen positiver Bilder und Szenarien im Geist aktivieren wir nicht nur unsere Vorstellungskraft, sondern beeinflussen auch unser Unterbewusstsein und unsere Emotionen.

Positive Effekte von Mentaltraining

- fördert Fokus, Konzentration und Selbstvertrauen
- hilft beim Formulieren und Erreichen von Zielen
- hilft, bewusster zu leben
- unser verborgenes Potential zu aktivieren
- mindert Ängste, Stressreaktionen und löst Blockaden
- uns selbst besser zu verstehen oder Dinge in einem neuen Licht zu sehen
- unterstützt, Altes loszulassen und Neues zu etablieren

Kooperationsmöglichkeit

Online oder vor Ort

- Webinare, Workshops
- Einzeltermine oder Kurse
- Vorträge

Meine Fokusthemen: berufliche/private Erfüllung finden, Selbstvertrauen und Resilienz stärken, körperliches und geistiges Wohlbefinden unterstützen

Inhaltlicher & zeitlicher Rahmen nach Vereinbarung





Yoga für ganzheitliche Frauengesundheit

RELAX & RENEW | Restorative Yoga

Restorative Yoga ist eine wirksame Form von Yoga im Stressmanagement, die hilft, das Nervensystem zu regulieren und die Gesundheit zu unterstützen. Restorative Yoga ist aktive Entspannung. Es geht darum, mit der eigenen Energie zu arbeiten, nicht gegen sie. Es ist die einzige Yogaform, bei der keine Energie aufgewendet muss, um Energie zu gewinnen.

Positive Effekte von Restorative Yoga

- fördert Ruhe und Gleichgewicht: Beruhigt und vertieft die Atmung, was das Nervensystem entspannt und den Geist zur Ruhe bringt.
- reduziert negative Auswirkungen von Stress und kann stressbedingten Erkrankungen vorbeugen und das Immunsystem unterstützen
- aktiviert das parasympathische Nervensystem, den Gegenspieler des Stressmodus
- hilft bei der Bewältigung von Angst und Überreizung des Nervensystems: Kann Schlaflosigkeit lindern und zu einem erholsameren Schlaf beitragen.
- löst muskuläre Verspannungen: Durch sanfte Dehnungen werden zentrale Bereiche des Körpers geöffnet und Spannungen gelöst.



FEMININE FLOW | Feminine Yoga

Feminine Yoga ist eine an die speziellen Bedürfnisse von Frauen angepasste Yogaform – für einen gesunden Zyklus, bei Kinderwunsch und glückliche Wechseljahre.

Kräftigende und dynamische Yogaübungen einerseits wirken energetisierend und belebend. Entspannende Yogaübungen wie Restorative Yoga und Meditation andererseits helfen, Körper und Geist zu beruhigen, Stress zu lindern und hormonelle Schwankungen durch Beruhigung des Nerven- und Hormonsystems auszugleichen.

Neben den Vorteilen auf körperliche Ebene, unterstützt Yoga, den Blick nach innen zu wenden. Sich selbst und das Leben mit all den Veränderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen, zu akzeptieren und die weise und erfahrende Frau in sich neu zu entdecken und zu entfalten.

Positive Effekte von Feminine Yoga

- hilft, Stress abzubauen und das hormonelle Ungleichgewicht auszugleichen
- harmonisiert den weiblichen Zyklus und lindert PMS und Zyklusbeschwerden
- lindert Wechseljahresbeschwerden
- stärkt das Körperbewusstsein und Selbstmitgefühl
- stärkt die Verbindung zur eigenen Weiblichkeit
- schenkt innere Ruhe und Gelassenheit



FERTILE BLOOM | Kinderwunsch Yoga

Kinderwunsch Yoga (engl. Fertility Yoga) ist eine Art des Feminine Yoga - speziell für Frauen mit Kinderwunsch, die auf natürlichem Wege oder mit Hilfe einer Kinderwunschbehandlung schwanger werden wollen.

Kinderwunsch Yoga stimuliert die Fortpflanzungsorgane, hilft den Menstruationszyklus zu regulieren, Zyklusstörungen zu verbessern und fördert die Eizellenqualität und die Einnistung.

Positive Effekte von Kinderwunsch Yoga

- stimuliert die Fortpflanzungsorgane und unterstützt die Hormonbalance in der jeweiligen Zyklusphase, hilft den Menstruationszyklus zu regulieren und Zyklusstörungen zu verbessern, fördert die Durchblutung in der Beckenregion
- Stressreduktion und hilft, Ängste zu mindern durch Entspannung, Atemübungen und Meditation
- beruhigt Körper und Geist und hilft durch die herausfordernde Zeiten des Kinderwunsches



RECHARGE & REVITALIZE | Yoga bei Brustkrebs

Yoga bei Brustkrebs ist eine an die Bedürfnisse von Krebspatientinnen angepasste Form des Yoga. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Yoga die Neben- und Nachwirkungen einer Krebsbehandlung lindern kann, was zu einer erhöhten Lebensqualität beiträgt.

Mit Hilfe von Yogaübungen empfinden viele Krebspatient:innen die Therapien weniger belastend und sie sind motiviert, die Therapien ohne Abbruch durchzuziehen. Somit unterstützt Yoga den Therapieerfolg.

Positive Effekte von Yoga bei Brustkrebs

- kann die Nebenwirkungen der Therapie lindern und das Wohlbefinden steigern
- baut interne Ressourcen auf wie Stressbewältigung und Entspannung
- hilft den Körper zu mobilisieren, dehnen und kräftigen
- fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Vertrauen in den Körper



Kooperationsmöglichkeit | Restorative Yoga, Feminine Yoga oder Yoga bei Brustkrebs

Online oder vor Ort

- Einzeltermine oder Kurse
- Day(s)-Retreat

Meine Fokusthemen: Stressmanagement, Selbstvertrauen und Resilienz stärken, körperliches und geistiges Wohlbefinden unterstützen, positives Körpergefühl fördern

Inhaltlicher & zeitlicher Rahmen nach Vereinbarung

Du hast Interesse an einer Kooperation?

Lass uns gerne in Kontakt treten - ob persönlich, per Telefon oder online via Zoom.



info@bettinanusdorfer.com



+43 (0) 676 96 20 184



www.bettinanusdorfer.com

Gesund und glücklich sein beginnt im Kopf.

Bettina Nußdorfer

Wichtiger Hinweis:

Die in meiner Arbeit vermittelten Informationen und gelernten Techniken aus dem Yoga, Mental- und Achtsamkeitstraining können keine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Ich stelle keine Diagnosen und gebe auch kein Heilversprechen ab. Mein Angebot richtet sich an körperlich und psychisch gesunde Menschen.

Meine Arbeit dient der Hilfe zur Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung –zur Unterstützung der Gesundheit bzw. als wunderbare Ergänzung zu einer ärztlichen bzw. therapeutischen Behandlung (in Absprache mit dem Arzt/Therapeut).



© Bettina Nußdorfer | Yoga & Mentaltraining
www.bettinanussdorfer.com

