

Kurzvita

Nada Lea Welker

Ich bin Nada Lea Welker, Coachin und Trainerin sowie Inhaberin der aurigena® Akademie für Resilienz und mentale Gesundheit und Mitgründerin der Vitalschmiede GbR. Seit rund 15 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden – mit besonderem Fokus auf die faszinierende Verbindung zwischen Darm und Psyche.

Meine Leidenschaft gilt der ganzheitlichen Gesundheit: Ich zeige dir, wie du durch gezielte Ernährung, Lebensstilanpassungen und die Stärkung deines Mikrobioms deine mentale und körperliche Gesundheit nachhaltig unterstützen kannst.

Auch in Unternehmen bin ich aktiv: Unter der Marke comvaris® berate ich mittelständische Unternehmen, halte Vorträge und gebe Workshops zu Kommunikation, Resilienz, darmgesunder Ernährung (für Führungskräfte) sowie Stress- und Burnoutprävention.

Zertifiziert bin ich als Stress- und Burnout-Präventionsberaterin, Gesundheits-, Erfolgs- und Persönlichkeitscoach, RIT®-Trainerin, Aroma-Fachberaterin und in Hypnotherapie. Fortgebildet in Deutschland und im Ausland, unter anderem in Waldmedizin, Kunsttherapie und Trance Coaching. Mein Hintergrund als Dipl.-Wirtsch.-Ing. (FH) sowie meine jahrelange Erfahrung in der Wirtschaft als CMO helfen mir, komplexe Zusammenhänge verständlich und praxisnah zu vermitteln.

www.darmvital-beratung.de



In meinen Workshops und Vorträgen zeige ich dir, wie du deine mentale und körperliche Gesundheit stärken kannst – für mehr innere Balance im Alltag und im Beruf.