

Kurzzeitcoaching in der Wedemark

Laura Mänz ist zertifizierte Wingwave-Coachin

WEDEMARK. Stress in Schule oder Beruf, Prüfungsangst oder innere Blockaden – viele Menschen kennen Situationen, in denen der Kopf einfach nicht mehr frei wird. Die Wedemärkerin Laura Mänz hat sich genau darauf spezialisiert: Als zertifizierte Wingwave-Coaching unterstützt sie ihre Klientinnen und Klienten dabei, in kurzer Zeit mehr Gelassenheit, innere Stärke und Lebensfreude zu entwickeln. „Oft reichen schon wenige Sitzungen, um eine spürbare Veränderung zu erreichen“, erklärt Mänz. Die Wingwave-Methode kombiniert schnelle Augenbewegungen – ähnlich wie im Traumschlaf – mit einem speziellen Muskeltest und Elementen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren). Ziel ist es, belastende Gefühle punktgenau

zu lösen und Ressourcen zu aktivieren. Das Kurzzeitcoaching richtet sich an Menschen jeden Alters: Schülerinnen und Schüler, die mit Prüfungsstress kämpfen, Berufstätige unter Leistungsdruck oder auch Sportlerinnen und Sportler, die mental gestärkt an den Start gehen wollen. „Ich erlebe immer wieder, wie aus Unsicherheit Zuversicht wird – und wie Menschen ihre eigenen Stärken neu entdecken“, berichtet Mänz. Darüber hinaus kann Wingwave auch bei emotionalem Stress, Mobbing, Konflikten und Phobien hilfreich sein. Ziel ist es, negative Erlebnisse zu verarbeiten und den Blick wieder nach vorn zu richten. „Gerade in schwierigen Lebensphasen kann ein gezielter Impuls helfen, den inneren Kompass neu auszurichten“, so Mänz.



Hilft, mehr innere Stärke und Lebensfreude zu entwickeln: Laura Mänz. Foto: privat

Mehrere Studien, unter anderem an der Deutschen Sporthochschule Köln, belegen die Wirksamkeit von Wingwave im Bereich Stressabbau und Leistungs-

steigerung. „Mich überzeugt vor allem, dass die Methode nicht nur sanft, sondern auch fundiert ist“, betont Mänz. Mit ihrer Arbeit möchte die Coachin dazu beitragen, dass Menschen in der Region Hannover neue Wege finden, mit Belastungen umzugehen – ob im Alltag, in Schule oder Beruf. „Mein Anliegen ist es, andere dabei zu unterstützen, ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Denn oft genügt schon ein kleiner Flügel-schlag, um viel in Bewegung zu setzen.“ Ich möchte darauf hinweisen, dass Wingwave-Coaching keine Therapie ersetzt, es kann aber in Absprache eine therapeutische Behandlung sinnvoll begleiten. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten gibt es online unter: www.wingwave-lerncoaching-maenz.de

Saison hat für SC Wedemark positiv begonnen

In der Saisonvorbereitung erstmalig die Wedemark-Meisterschaft gewonnen

BISENDORF. Der SC Wedemark hat einen nicht erwarteten Saisonstart in die Kreisliga hingelegt. Nachdem in der Saisonvorbereitung zur Saison 25/26 erstmalig die Wedemark-Meisterschaft gewonnen werden und man den dafür ausgelobten Pokal in den Händen halten konnte, war man beim neuen Trainer Moritz Marhenke und dem Team sehr gespannt, wie es in den nun folgenden Pflichtspielen wohl laufen würde. Im ersten Kreispokalspiel bei Eintracht Suttorf traf man auf einen Gegner aus der vergangenen Saison, der souverän mit 7:2 besiegt wurde ein Start in die Saison, der sich in den nächsten Spielen bestätigen sollte. Weiter ging es mit einem für das Team ungewohnten Spiel, denn Iraklis Heillas aus der Landesliga kam zum Bezirkspokalspiel zur Anlage in Bissendorf, Am Mühlenberg. Der SC Wedemark verteidigte und zeigte enorme Leidenschaft beim Spiel gegen den übermächtigen Landesligisten.



Der Saisonstart des SC Wedemark ist geglückt. Foto: privat

Die anwesenden Zuschauer sahen am Ende einen 2:0-Sieg des Landesligisten, aber man war sich einig, dass ein Ehrentor eigentlich verdient gewesen wäre. Viel wichtiger fürs Team war dann der erste Auftritt in der Kreisliga beim TSV Mariensee/Wulfelade. Hier zeigte das Team ein gutes Spiel, wobei die Feldüberlegenheit leider nicht konsequent ausgenutzt wurde. Man geriet in Rückstand, drehte das Spiel, musste aber in der letzten Minute der Spielzeit noch den Ausgleich durch einen unglücklich abgefälschten Schuss hinnehmen. Ein Dämpfer in der Euphorie, denn eigentlich war das 2:2 etwas zu wenig für die Mannschaft. Im ersten Heimspiel war danach der TSV Stelingen II zu Gast. Nach einem Superstart von 3:0 nach 22 Minuten hatte man zwar weiterhin gute Torchancen, aber der Ball wollte das gegnerische Tor nicht mehr finden. Stelingen kam noch zum Ehrentreffer und das Spiel endete mit einem 3:1-Sieg für den SCW. In der darauffolgenden nächsten Kreispokalrunde wartete nun Mardorf/Schneeren als Gegner. Das Spiel dort wurde im neuen Outfit mit 5:0 erfolgreich bestrit-

ten. Nun wartete der TSV Kolenfeld, bisher auch gut gestartet, auf unser Team. Das Spiel in Kolenfeld wurde mit 4:0 gewonnen, übrigens alle Tore von Luis Grün geschossen oder vorbereitet, eine insgesamt großartige Teamleistung. Vorletzten Sonntag nun der vorläufige Höhepunkt der bisherigen Saison. Im Heimspiel gegen TSV Berenbostel sprang ein Sieg mit 2:0 für den

SCW heraus. In diesem Spiel wechselte Trainer Moritz Marhenke den Sieg im Laufe der zweiten Halbzeit ein, denn Fredy Junk erzielte beide Treffer als Joker. Im bislang letzten Punktspiel bei Türkay Sport Garbsen konnte unser Team einen 3:1-Auswärtssieg erringen, Matchwinner war hier Tim Pieper mit seinen zwei erzielten Toren. Damit steht der SC Wedemark nach

GEBÄUDETECHNIK BÖTTCHER

SANITÄR · HEIZUNG & KAMIN · KLIMA

Tel. 0160 90945686 (auch per WhatsApp)
info@tga-boettcher.de | www.TGA-Boettcher.de
 Stachgrund 6, 30900 Wedemark

Regional. Schnell. Verlässlich.

DEIN TURBOCOACHING GEGEN STRESS, ÄNGSTE UND BLOCKADEN!

EMOTIONS-COACHING FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ICH HELFE DIR BEI:

EMOTIONALEM STRESS, PHOBIEN, PRÜFUNGS-UND PRÄSENTATIONSÄNGSTEN, MOBBING, KONFLIKTEN, EXZESSIVER SMARTPHONE-NUTZUNG, PROKRASTINATION ETC.

WWW.WINGWAVE-LERNCOACHING-MAENZ.DE

Einmalig & köstlich Stoppelgänse

Vorbestellung zu Freitag 19.09.2025

Dammstraße 10
30938 Großburgwedel
Tel. (05139) 23 45

Mittagstisch:

Mo Rotbarschfilet „Finkenwerder Art“
Di Schweinesteak mit Pfeffersauce
Mi Asia-Bratreis mit Rührei
Do Hähnchenfilet „Caprese“
Fr Rindergulasch
Sa Kleine Grillhaxen vom Schwein

(unseren gesamten Wochenplan finden Sie unter www.moss-delikatessen.de)

Fang der Woche:

Lachsfilet
(Aquakultur Norwegen)

ideal für den Grill

100 g
€ 2,75

(ab Donnerstag, den 17.09.2025)

Mein Leben. Mein Wille. **FRAUEN FONDS**
frauen-testament.de

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Das Spiel dort wurde im neuen Outfit mit 5:0 erfolgreich bestrit-

MAKELLOS & ÄSTHETIK FRISEURSALON
 FRISEURMEISTER HALIM CETIN

Preise für Damenhaarschnitte und Frisuren

- Trockenschnitt ab 30,00 €
- Waschen, Schneiden, Föhnen ab 40,00 €
- Waschen & Föhnen ab 30,00 €
- Neufärbung ab 50,00 €
- Ansatzfärbung (bis 3 cm) ab 45,00 €
- Foliensträhnen ab 50,00 €
- BIO Farbe ohne Ammoniak ab 65,00 €
- Dauerwelle komplett inkl. Schnitt ab 70,00 €
- Ombre / Balayage ab 150,00 €
- Brautfrisuren (nach Vereinbarung) ab 100,00 €
- Abendfrisur ab 60,00 €
- Haarverlängerung (nach Vereinbarung)
- Kreatin Behandlung mit Glätten ab 200,00 €
- Kreatin Pflegebehandlung ab 60,00 €

Gerne nehmen wir uns Zeit für Sie – bitte buchen Sie vorab einen Termin.

15% GUTSCHEIN

Tel 0152 521 353 47
info@makellos-wedemark.de
www.makellos-wedemark.de

Natelsheideweg 73
30900 Wedemark

Bitte ausschneiden und beim Termin vorzeigen

Anzeigen / Beilagen ++ Online-Werbung ++ Sondermagazine ++ PR

Hier ist Ihre Werbung in guten Händen.

Julia Heberling

Mediaberaterin für die Wedemark und Schwarmstedt

j.heberling@madsack.de
 Achtung, neue Tel.-Nr.
 (05136) 89 94 23

ECHO
 Hannoversche Allgemeine
 Neue Presse