

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **BalanceRoom.com: Ganzheitliches Gesundheitsportal sucht praktische Lebensrezepte zum Ausprobieren**

**Getreu dem eigenen Motto „Lebensrezepte zum Ausprobieren“ sucht das Gesundheitsportal BalanceRoom.com bundesweit praktische Tipps und Tricks zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und das eigene „Ich“.**

**Starnberg, 04. August 2010**

BalanceRoom.com, die neue ganzheitliche Gesundheitsplattform im Internet, sucht noch bis zum 30. September die besten Tipps und Tricks zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und das eigene „Ich“. Angesprochen sind Ernährungsberater, Heilpraktiker, Sporttrainer, Coaches und solche Experten, die mit ihrem Wissen und Angeboten die elementaren Säulen der Gesundheit erfassen: Bewegung, Ernährung, Entspannung und das „Ich“, also Coaches für Persönlichkeitsentwicklung.

Ebenfalls angesprochen sind Frauen und Männer, die sich mit ihren eigenen Strategien erfolgreich ihren Weg durch eine mehr oder wenige schwierige Lebenssituation gebahnt haben und diese Tipps an andere Menschen weitergeben möchten. Das Hauptziel der Aktion ist es, sich auszutauschen und sich das Leben etwas einfacher zu machen.

Unter den veröffentlichten Einsendungen findet am 30. September eine große Verlosung statt: Neben 50 VIP-Jahresmitgliedschaften für Experten aus den oben genannten Bereichen (Wert je 82 €) gibt es weitere Preise: 1 POWRX Indoor Bike RX-SB8000 im Wert von 399 €, 1 Fitnessoutfit von NIPALA im Wert von 150 € und POWRX Pulsuhren im Gesamtwert von 250 €.

Die „Lebensrezepte zum Ausprobieren“ werden täglich wechselnd unter Namensnennung des Einsenders im redaktionellen Teil der Website auf <http://www.balanceroom.com/lebensrezept-des-tages.html> veröffentlicht.

### **Was ist BalanceRoom.com?**

Die im August 2009 freigeschaltete Gesundheitsplattform hat ein außergewöhnliches und einzigartiges Konzept: Es bietet kostenlos leicht verständliche, von Experten erarbeitete, Hintergrundinformationen zu den vier elementaren Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung. Die integrierte Suchfunktion ermöglicht das deutschlandweite Finden von Experten der Fitness- und Gesundheitsbranche aus der eigenen, näheren Umgebung. Hier findet man schnell seinen Yogalehrer um die

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

Ecke, den Ernährungsberater, Heilpraktiker oder Fitnessstudios mit integriertem Wellnessbereich.

Das Portal lebt vor allem durch Interaktion und Austausch. Die in der Community registrierten Experten können über Foren, monatliche Newsletter und redaktionelle News zu ihren Schwerpunktthemen Fachbeiträge veröffentlichen und so ihre potenzielle Kundenzielgruppe auf sich aufmerksam machen.

Die Idee zu der Gesundheitsplattform hat einen Sinn: Der gesamte Trainer-, Coaching- und Gesundheitsmarkt ist zwar zunehmend wichtiger, aber leider für den einzelnen Hilfesuchenden immer undurchsichtiger. Das Angebot an Trainern ist groß, die Auswahl wird immer schwieriger. Hier setzt BalanceRoom an. Auf dem Portal werden die verschiedenen Einflussfaktoren auf die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne in den direkten Bezug zu Experten dargestellt und deren Profile gezeigt. „Um gesund und ausgeglichen leben zu können, sollten Bewegung, Ernährung, Entspannung und Persönlichkeit zusammenhängend und in ihrer Wechselwirkung betrachtet werden. Dabei ist es jedoch wichtig, dass jeder Mensch das für ihn richtige Rezept der Balance selbst herausfindet“, erklärt Alexandra Lehne, Gründerin von BalanceRoom.

Übergewicht, Stress, Mobbing, Burnout: So unterschiedlich, wie die individuellen Beschwerden sind, so vielfältig ist auch das Angebot von BalanceRoom. Die Rubriken Bewegung, Ernährung und Entspannung informieren über Ursachen für Mangelerscheinungen und bieten Tipps und Lösungsansätze. Aber BalanceRoom geht mit der Kategorie „Ich“ noch einen Schritt weiter. Hier wird die eigene Lebenssituation „durchleuchtet“ und die Ursachen ermittelt, die zum Beispiel zu Unzufriedenheit im Job führen. Mit gezielten Informationen und Anregungen werden Wege aufgedeckt, um neue Ziele auszuloten und Veränderungen im eigenen Leben herbeizuführen.

Weitere Informationen, Gesundheitsexperten und Seminarangebote sind online unter <http://www.balanceroom.com> abrufbar.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten**  
**527 Wörter, 4.153 Zeichen mit Leerzeichen**

**Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung:**

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/BalanceRoom>

---

## **Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:**

### **(1) PR-Agentur PR4YOU**

Herr Marko Homann, Herr Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43  
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99  
E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: <http://www.pr4you.de>

### **(2) BalanceRoom**

Frau Alexandra Lehne

BalanceRoom  
Maurerberg 12  
D-82319 Starnberg

Telefon: +49 (0) 8151 4 47 18 77  
Fax: +49 (0) 8151 4 47 18 76  
E-Mail: [a.lehne@balanceroom.com](mailto:a.lehne@balanceroom.com)  
Internet: <http://www.balanceroom.com>

## **Hintergrundinformationen**

### **Über BalanceRoom**

BalanceRoom wurde von Alexandra Lehne mit dem Ziel gegründet, im Internet eine neue ganzheitliche Gesundheitsplattform zu starten. [balanceroom.com](http://balanceroom.com) bietet leicht verständliche und ausführliche Hintergrundinformationen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und zum eigenen „Ich“ (Persönlichkeit). Die Inhalte von BalanceRoom schaffen mehr Transparenz im Trainer-, Berater- und Coachingmarkt und liefern konkrete Angebote und Lösungen für Endverbraucher, Gesundheitsexperten und Unternehmen.

BalanceRoom ist die erste Plattform dieser Art, auf der die Einflussfaktoren auf die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne dargestellt werden. Um gesund und ausgeglichen leben zu können, sollten Bewegung, Ernährung, Entspannung und Persönlichkeit zusammenhängend und in ihrer Wechselwirkung betrachtet werden.

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

Das Hauptziel von BalanceRoom ist es, damit einen Beitrag zum gesünderen und ausgeglicheneren Leben in der Gesellschaft zu leisten.

Weitere Informationen, Gesundheitsexperten und Seminarangebote sind online unter <http://www.balanceroom.com> abrufbar.