

April 2013 • 9. Jahrgang  
www.orhideal-image.com  
limited edition



ORHIDEAL  
**media  
face** 2013  
Kompetenz, Interaktion, Inspiration  
für Medien, Wirtschaft & Gesellschaft

Begegnung mit  
**Edeltraud Breitenberger**  
b-edel • Institut für  
Bewegung und Ausdruck  
*Expertin des Monats*

„Das Gefühl,  
im Körper zu  
Hause zu sein,  
macht stark.“

Podium der Starken Marken

ORH  
IMAGE **IDEAL**®



# Mit glücklichem Rücken entzücken.

Oder: Ein beweglicher Geist im beweglichen Körper

## Top-Thema für alle Medien

Als Edeltraud Breitenberger, „b-edel“, das Institut für Bewegung und Ausdruck gründete, wusste sie nicht, dass das Thema so großes Interesse finden wird. Die Phantasie der Journalisten beflügelnd - avancierte die TRAGER Therapeutin - mit ihrem eigenem Bewegungskonzept - schnell zum „Medienstar“. Starallüren hat die attraktive Bewegungs-Spezialistin nicht bekommen, jedoch eine Menge neuer Interviewangebote und Impulse, wie ihre Arbeit kommunikativ zu verpacken ist. Über plakativen Zeitungsartikeln prangen Überschriften wie „Absatzkrise“, „Habt Mut zum Doppelkinn“, „Wenn Klappmesser auf High-Heels balancieren“. Im Fernsehen und auf der Bühne zeigt sie die „Bewegungs-DO's und DONT's“, wird im Radio und am Telefon befragt und konsultiert.

„Natürlich freut mich der visuelle Aspekt meiner Arbeit. Dieser wird ja in den Medien leicht veranschaulicht. Schwieriger ist es natürlich die angenehmen Begleiterscheinungen darzustellen. Mir geht es vor allem darum, den Menschen zu einem glücklichen Rücken zu verhelfen.“, erklärt sie mir. Das hört sich gut an!

„Schon immer faszinierte mich die Bewegung des Körpers. In der TRAGER Methode fand ich, was ich suchte: Das Gefühl, im Körper zu Hause zu sein und so auch in den Füßen.“ Diese gelenkschonende Gangart bringt die zertifizierte TRAGER Praktikerin und Intro-Leaderin für die TRAGER Methode ihren Kunden bei. Aus jahrelangen Erfahrungen und Studien entwickelte sie die Typologie des Gehens - bestehend aus 5 Grundtypen, die die Grundlage ihrer Workshops bilden. Ihr Bewegungskoching ist sowohl für Frauen nicht nur mit höheren Absätzen, als auch für Männer geeignet. Verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur ist genderunabhängig. Immerhin verbringen „Weiblein und Männlein“ mit heutiger Arbeitsweise viel zu lange vor dem Bildschirm. Rückenleiden werden nach wie vor als Volkskrankheit Nr.1 bezeichnet.

„Eigentlich müssten schon die Kinder und Jugendlichen in der Schule richtig gehen lernen! Gerade ohne High-Heels, nicht wahr?“, frage ich meine aparte Gesprächspartnerin. „Da kann ich Dir nur Recht geben. Das mich die Welt braucht (*sie lacht mich dabei an*), ist mir unterwegs aufgefallen. Ich habe bei einer Hochzeit in einer Hotel-Lobby eine wunderschöne Braut beobachtet, deren tolle Wirkung durch ungeübten Gang enorm reduziert wurde.“

## Der gesundheitliche Aspekt

„Jetzt pilgerst Du von Interview zu Interview, wirst gut gebucht als Speaker und Talkgast. Ist das überhaupt noch zu toppen?“ - „Das Medieninteresse ist wirklich fantastisch. Ich bin sehr glücklich damit und sehe meine Mission entwickelt sich. Obwohl die Medien sich zunächst sehr auf die äußere Wirkung konzentriert haben, setzt sich nun auch mein gesundheitlicher Aspekt immer mehr in der Berichterstattung durch. Gehen ist Alltag und wenn ich im Alltag RICHTIG gehe, dann bleibe ich beweglich und vital bis ins hohe Alter ohne den typischen Verschleißerscheinungen wie Bandscheibenvorfall, Knie- und Hüftproblemen, Nerv eingeklemmt etc. Meine Trainings wirken! Außen, aber vor allem auch innen!“ Auch wenn viele Storys über b-edel sehr gezielt das weibliche Publikum ansprechen, sind bei der Bewegungs-Expertin und Tango-Tänzerin Kurse für männliche Klientel auf der Tagesordnung. Ein aufrechter selbstsicherer Gang kann immerhin Karrieren fördern und ein schlurfender, unsicherer Gang macht es definitiv schwieriger. Abgesehen davon ist zu betonen, dass viele Menschen von Anfang an richtige Haltung und richtiges Gehen nicht gelernt haben. Jeder Bewegungsausdruck beginnt in den Füßen. Die Art wie Sie einen Raum betreten, kann oft entscheidend sein und ein erster Eindruck hat in der Regel keine zweite Chance. Es geht um Lebendigkeit, Sensibilität und mehr Eleganz beim Gehen. Dadurch entfaltet aber auch Ihr Geist mehr Lebendigkeit, Sensibilität und Eleganz.

**Beweglichkeit für eine glückliche Wirbelsäule und eleganter auf High Heels oder kraftvoll männlicher Auftritt:**

für alle Situationen im Beruf und in der Freizeit gut gerüstet. Erfahren Sie die - von Edeltraud Breitenberger - entwickelte Typologie des Gehens: Breitbein-, Klappmesser-, Lineal- und Rundrücken-Gehtyp kennen und erleben Sie, wie Sie sich zum dynamisch eleganten Gehtyp entwickeln.

**Termine erfahren Sie online auf [www.b-edel.de](http://www.b-edel.de) oder vereinbaren Sie Ihr Einzeltraining.**



„Die Absatzhöhe ist nicht entscheidend, sondern ein aufrechter, souveräner Gang.“





**Firmenworkshops** für den Vertrieb • Einzeltrainings • Gastauftritte • Interviews

**Souveräner Auftritt für mehr Dynamik im Business:**

Nach intensivem Training haben die Workshop-Teilnehmer sich eine kurze Pause verdient!

**b-edel • Institut für Bewegung und Ausdruck**  
**Edeltraud Breitenberger**

Metzstrasse 23  
81667 München

Telefon: 089 - 48 95 57 58  
Mobil: 0176 - 24 46 22 56  
info@b-edel.de

**www.b-edel.de**



**Passender Schuh - gesunder Gang**

Die Schuhindustrie verfolgt aufmerksam, was b-edel auf dem Markt bewegt. Edeltraud Breitenberger konsultiert in ihren Kursen sehr gezielt bezüglich Schuhwahl und spezifischen Fußaufbau. Die leidenschaftliche Tänzerin weiß allzu gut, wie wichtig die Verschmelzung von Fuß und Schuh miteinander sind. „Wenn ich heute tanze, spüre ich, wie selbst die High Heels Teil meines Körperbewusstseins geworden sind, und diese mich in keinsten Weise in meiner Bewegungsfreiheit beeinträchtigen. Menschen die Freude an der körperlichen und der - damit verbundenen - geistigen Bewegung, beizubringen, ist mein Weg.“ schwärmt sie mir vor.

nen Auftritt für Lebenssituationen wie Hochzeit, Vorstellungsgespräche, Geschäftstermine, Modelling zu lernen, lohnt sich für jede Frau. Viele Frauen träumen davon, elegant und selbstsicher auf hohen Absätzen zu laufen und dabei keine bleibenden Schäden befürchten zu müssen.

High Heel Anhängerinnen, die ihren Ausdruck verbessern und viele praktische Tipps erfahren möchten, zeigt Edeltraud Breitenberger wie ihre Füße und der gesamte Körper, durch richtiges aufrechtes Gehen, gesund erhalten werden kann. Damit vermeiden Sie nicht nur Rückenschmerzen, sondern beugen körperlichen Problemen im Bewegungsapparat vor.

**Firmenworkshops für den Vertrieb**

Für Firmen bietet „b-edel“ Workshops und Vorträge an, bei welchen Mitarbeiter durch spezielle Übungen mehr Ausdruckskraft, Ruhe, Gelassenheit erreichen und die Sensibilität für die eigene Bewegungsenergie steigern. Sie erleben, wie mit einem aufrechten und anmutigen Gang die Präsenz unterstrichen wird. Das ist vor allem für solche Mitarbeiter wichtig, die das Unternehmen nach Außen präsentieren müssen! *Orbidea Briegel*

Wie sich Eleganz in der Außenwirkung mit einem gesunden Körpergefühl, ohne oder auf High Heels, vereinen lässt, weiß Edeltraud Breitenberger nicht zuletzt auch aus ihrer Zeit als Stewardess. In Kursen und Einzelberatungen kann jeder lernen, wie körperliche Schäden vermieden werden können. Aber zurück zu den hohen Absätzen: High Heels sind der Inbegriff von Weiblichkeit. Allerdings nur, wenn eine Frau sich gekonnt damit bewegt. Einen grandiosen selbstsicheren und femini-

**Vorträge • Beratungen • Gruppentraining**



**Das Training**

Jeder Bewegungsausdruck beginnt in den Füßen. Neben vielen Fußübungen und Fußtechnik ist auch die Dissoziation zwischen Ober- und Unterkörper, Weichheit der Hüfte und Entspannung der Schulter sehr wichtig. Für Frauen und Männer jeder Altersstufe, die oft an Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen leiden und sich eine aufrechtere Haltung wünschen.

„Elegant für jeden Anlass.“