
STINA
HERZ
MOTIVATION
TRANSFORMATION
GESUNDHEIT
NO MORE
LIMITS
NO MATTER WHAT

No More Limits ist mehr als ein Motto. Es ist, was mich täglich antreibt.

Stina Herz


WER IST STINA HERZ ?


“Und was machst du
so beruflich?”


“Ich mach richtig
geilen Scheiß!”

INHALT

Meine Vision 6

In Stichpunkten 8

Werdegang 11

Meilensteine 13

On Stage 16

Kundenstimmen 20

Q & A 23

Mit mir arbeiten 26

Motivation 32

Transformation 36

Gesundheit 40

Newsletter 42

Impressum 44

MEINE VISION

Meine Vision ist es, Menschen und Unternehmen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten – durch gesunde Leistungsfähigkeit, mentale Stärke und den Mut, eigene Grenzen zu überwinden.

Ich bin überzeugt: Gesundheit ist nicht nur ein Zustand, sondern die Grundlage für persönliche Entwicklung, Teamzusammenhalt und nachhaltigen Erfolg. Wenn Körper und Geist im Einklang sind, entsteht Energie, Klarheit und echte Veränderung.

In meinen Coachings, Vorträgen, Retreats und Teambuilding-Events verbinde ich Motivation, Gesundheitswissen und Persönlichkeitsentwicklung zu einem kraftvollen Gesamtansatz. Ob durch Feuerläufe, Eisbäder, fundierte Analysen oder klare Strategien zur Stressprävention – ich biete Werkzeuge, die spürbare Ergebnisse bringen.

Ich arbeite mit Unternehmern, Führungskräften und Teams. Mein Fokus liegt dabei auf der praktischen Umsetzung: Selbstverantwortung stärken, Denkblockaden auflösen, Handlungsfähigkeit zurückgewinnen – und neue Wege gehen, die vorher undenkbar schienen.
Denn wahre Veränderung beginnt nicht im Kopf – sondern in der Entscheidung, sich selbst nicht länger zu begrenzen.

NO MORE LIMITS - NO MATTER WHAT

Was hält dich wirklich zurück? Deine Überzeugung, deine Glaubenssätze oder die Bullshit Stories, die du dir selber erzählst?

Stina Herz

STINA IN STICH-PUNKTEN



8


1077
Fallschirmsprünge
1200
gebrochene Pfeile
950
Menschen über glühende Kohlen begleitet
1
großartiger Sohn

2 fache
Geschäftsführerin

EINZIGE
deutsche, weibliche Rekordhalterin im Fallschirmsprung Nacktspringen



32 **JAHRE**
Erfahrung aus Pflege, Rettungsdienst, Krankenhaus und Naturheilkunde

WERDEGANG

EIN LEBEN DAS VON NEUGIER & LEIDENSCHAFT GEPRÄGT IST

Schon früh war mir klar: Ich wollte einen Unterschied machen – für Menschen, ihre Gesundheit und ihre persönliche Entwicklung. Nach einem prägenden Auslandsjahr in Mexiko und ersten beruflichen Erfahrungen in der Notfallmedizin absolvierte ich die Ausbildung zur Notfallsanitäterin und Berufspädagogin. Meine Leidenschaft, Menschen in ihre eigene Kraft zu bringen, führte mich zu weiteren Qualifikationen – von der Chiropraktik bis zur Ernährungstherapie. Doch damit war mein Weg nicht abgeschlossen: Meine Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Grenzen zu hinterfragen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

GESUNDHEIT & MOTIVATION NEU GEDACHT

Was als klassische Laufbahn im Rettungsdienst begann, entwickelte sich für mich zu einem facettenreichen Weg voller Tiefe und Erkenntnisse. Ob als Notfallsanitäterin, Ausbilderin oder Heilpraktikerin – ich habe nicht nur Erfahrung gesammelt, sondern ein klares Verständnis dafür entwickelt, was Menschen antreibt, blockiert und heilt.
Als Chiropraktikerin begleite ich seit 2018 Schwangere, Babys und Erwachsene dabei, wieder in ihre körperliche Balance zu finden. Parallel dazu wirke ich als zertifizierte Feuerlauf-Instruktorin und Motivationscoach und unterstütze Menschen dabei, ihre eigenen Grenzen zu überwinden – mental wie körperlich. Ergänzt wird meine Arbeit durch meine Tätigkeit als Fallschirmsprung-Lehrerin, bei der es darum geht, Ängste bewusst zu konfrontieren und mutig zu wachsen.

DIE VISION HINTER „NO MORE LIMITS“

Für mich gibt es keine Grenzen – nur Herausforderungen. Mit meinem Lebensmotto „No More Limits – no matter what“ habe ich eine Plattform geschaffen, die Gesundheit, mentale Stärke und Mut miteinander verbindet. In intensiven Retreats, außergewöhnlichen Events und inspirierenden Vorträgen begleite ich Menschen dabei, über sich selbst hinauszuwachsen. Ich gebe ihnen praxisnahe Werkzeuge an die Hand, um ihr volles Potenzial zu entfalten, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und neue Perspektiven zu gewinnen. Und bei all dem darf eines nie fehlen: Freude, Leichtigkeit und die Erfahrung, dass persönliche Entwicklung auch Spaß machen darf.

VOM ERSTEN SCHRITT BIS ZUM SPRUNG INS UNBEKANNTE

Heute inspiriere ich Menschen in meiner eigenen Chiropraxis, mit meinen Programmen und als Speakerin in Hamburg und weltweit – sowohl Einzelpersonen als auch Teams und Unternehmen. In meiner Arbeit mit Firmen verbinde ich Gesundheitsmanagement, mentale Stärke und Führungskompetenz zu ganzheitlichen Konzepten für nachhaltige Leistungsfähigkeit. Dabei fließen meine medizinische Expertise ebenso ein wie meine Erfahrungen aus über 1.000 Fallschirmsprüngen, Feuerläufen und unzähligen Coachings. Ich zeige, dass Veränderung immer möglich ist – im persönlichen wie im beruflichen Kontext –, wenn man bereit ist, den ersten Schritt zu gehen. Und manchmal bedeutet dieser Schritt, gemeinsam als Team ins Unbekannte zu springen – mit mir als klarer, motivierender Begleiterin an der Seite.

MEILENSTEINE

1996 HEILPRAKTIKERAUSBILDUNG

2000 RETTUNGSSANITÄTERIN

2001 ERZIEHUNGSEXPERTIN FÜR EIGENES KIND

2011 DOZENTIN FÜR MEDIZINISCHE BERUFE

2014 NOTFALLSANITÄTERIN

2017 HANDELSKAMMERGEPRÜFTE BERUFSPÄDAGOGIN



2018 LABORTHERAPEUTIN, CHIROPRAKTORIN

2020 FALLSCHIRMSPRUNG-INSTRUKTORIN

2022 FEUERLAUFINSTRUKTORIN & MOTIVATIONSCOACH

2023 GRÜNDUNG FIRMA NO MORE LIMITS

2024 SPEAKING EXCELLENCE AWARD & EIGENE CHIROPRAXIS

2025 GERMANYS NEXT SPEAKER STAR TOP 100

Wow, Stina, du bist eine geile Sau! Meine Fresse, du gehörst auf die ganz großen Bühnen!

Hermann Scherer
Business-Experte, Berater
& Bestseller Author

Das ganze Feedback
Speaker Slam 2024

STINA ON STAGE



16







STINA SPEAKING

EINE DOSIS STINA – ENERGIE, DIE BEWEGT!

Wenn ich auf der Bühne stehe, geht es nicht nur um Worte – es geht um Energie. Um Feuer. Um den unbändigen Glauben daran, dass jeder sein volles Potenzial entfalten kann. Ich reiße Menschen mit, weil ich selbst lebe, wovon ich spreche. Stillstand ist keine Option, Ausreden zählen nicht. Wer mich live erlebt, verlässt den Raum mit einem neuen Mindset, mehr Mut und vor allem: einem klaren Plan, das eigene Leben zu verändern.

MOTIVATION TRIFFT REALITÄT – WEIL ERFOLG KEIN ZUFALL IST

Jeder kann ein geiles Leben haben – aber nicht jeder ist bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Genau hier setze ich an. Ich mache Schluss mit dem „Ja, aber…“ und bringe Menschen dazu, ihre eigenen Grenzen zu sprengen. Denn Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität sind kein Privileg, sondern eine Entscheidung. Ich gebe Impulse, die nicht nur inspirieren, sondern tatsächlich etwas verändern.

STINA LIVE – WEIL INSPIRATION WIRKUNG BRAUCHT

Manche reden nur über Veränderung – ich bringe sie auf die Bühne. Mein Anspruch? Nicht nur motivieren, sondern elektrisieren. Meine Vorträge sind kein Wohlfühlprogramm, sondern ein Weckruf. Ich zeige, wie jeder Mensch zum Vorbild wird – für sich selbst, für sein Umfeld, für seine Zukunft. Denn wer Verantwortung übernimmt, holt sich das Leben, das er wirklich verdient. Und genau das bringe ich auf jede Bühne, mit Energie, Echtheit und der unerschütterlichen Überzeugung: Du kannst alles schaffen – wenn du endlich anfängst!

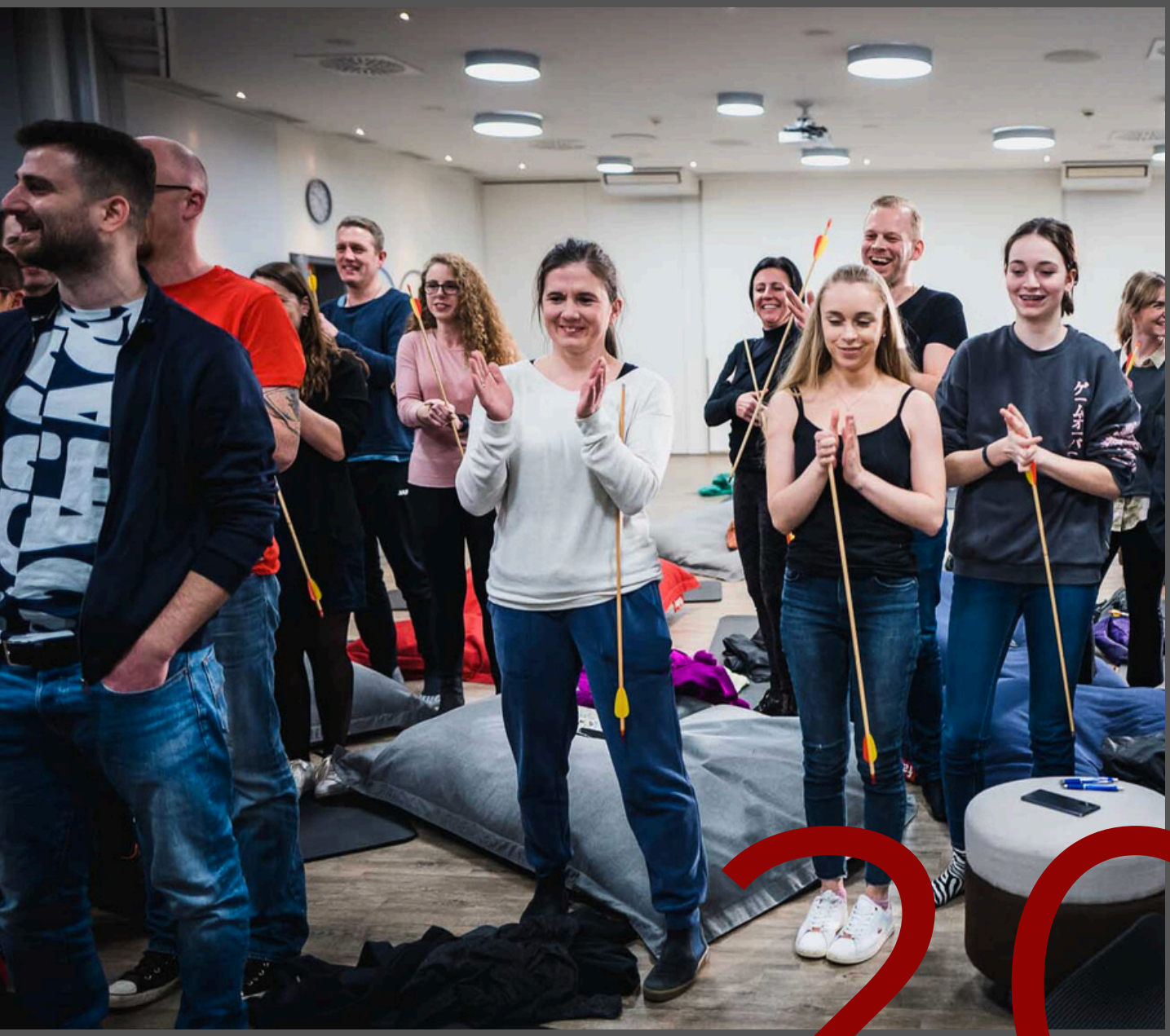
> *Stina ist einfach genial.*
>
> Jimmy Künzli

Wir haben mit diesem Event ein neues Level an Zusammenhalt in unser Team gebracht und das haben wir Stina zu verdanken.

Katrin Hill
Unternehmerin, Coach &
Expertin für Online-Marketing

Das ganze Feedback zum
Eisbade Event 2025

KUNDENSTIMMEN



20

Stina Herz ist eine außergewöhnliche Motivationsexpertin und Gesundheitscoach, die mit ihrer positiven Energie und Expertise jedes Event bereichert. Sie versteht es, Teams zusammenzubringen und sie zu neuen Höchstleistungen zu inspirieren. Ihre Coachings sind sowohl motivierend als auch nachhaltig, und sie schafft es, Gesundheit und Wohlbefinden auf inspirierende Weise zu vermitteln. Absolute Empfehlung!

– Michael Weyrauch,
Weyrauch Consulting,

Stina Herz berührt Menschen, bewegt sie und gibt ihnen den Mut, sich selbst wieder zu vertrauen. Eine absolute Herzensempfehlung - ich würde sie jederzeit wieder buchen.

– Lisa Gier,
Event Mangerin

Stina ist... mit Worten gar nicht so einfach zu beschreiben. Eigentlich bleibt nur sie zu erLEBEN und (mit ihr gemeinsam) zu erSPÜREN. Stina ist Inspiration, Entfesselung, Energie, Motivation pur.... und ihre Ausstrahlung zieht dich in ihren Bann. Gleichzeitig ist sie mit ihrer Arbeit so echt und so lebensnah. Ich freue mich schon darauf sie wieder zu erLEBEN!

Patrick Schröder,
Kommunikation

Stina Herz inspiriert als Motivations- und Gesundheitsexpertin mit ihrem ganzheitlichen Ansatz, der Menschen hilft, ihre innere Stärke zu entdecken und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Mit viel Einfühlungsvermögen und praxisnahen Strategien motiviert sie, Herausforderungen zu meistern und positive Veränderungen nachhaltig umzusetzen. Eine echte Bereicherung für alle, die sich selbst und ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen möchten!

– Lydia van Waardenburg
Coaching & Training für Persönlichkeitsentwicklung

Stinas Rede war eine kraftvolle Erinnerung daran, wie sehr unsere eigenen Gedanken unser Leben beeinflussen können. Mit ihrer inspirierenden Botschaft und authentischen Art hat sie gezeigt, dass wir die Fähigkeit haben, unsere selbstgesetzten Grenzen zu sprengen. Ihre Worte motivieren dazu, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen und ein Leben ohne Limitierungen zu führen. Absolut empfehlenswert!

Vanessa Buth

PROVEN EXPERT PROFIL

Q&A MIT STINA

STINA HERZ IM INTERVIEW

MUT, FREIHEIT, TRANSFORMATION: 6 FRAGEN, KEINE AUSREDEN

WAS IST DIE EINE WAHRHEIT ÜBER GESUNDHEIT UND ENERGIE, DIE JEDER KENNEN SOLLTE – ABER FAST NIEMAND WIRKLICH LEBT?

Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Entscheidung. Die meisten denken, Gesundheit bedeutet „nicht krank sein“. Aber wahre Energie, Kraft und Lebensfreude entstehen, wenn Körper, Geist und Emotionen in Balance sind. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mindset – das sind die wahren Säulen. Und das Krasse? Jeder hat es selbst in der Hand!

WAS WÜRDEST DU JEMANDEM SAGEN, DER SEIN LEBEN VERÄNDERN WILL, ABER ANGST HAT, DEN ERSTEN SCHRITT ZU MACHEN?

Die Angst wird nicht verschwinden, also kannst du sie genauso gut mitnehmen. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz Angst. Wer darauf wartet, dass es sich „richtig“ anfühlt, wird ewig warten. Dein Traum liegt auf der anderen Seite deiner Komfortzone – also geh einfach los. No More Limits – no matter what!

WAS WAR DER VERRÜCKTESTE ODER EMOTIONALSTE MOMENT, DEN DU BEIM FALLSCHIRMSPRINGEN ERLEBT HAST – UND WIE HAT ER DEIN LEBEN VERÄNDERT?

Mein erster Sprung. Ich hatte Todesangst, Flugangst, Höhenangst – aber ich habe es trotzdem getan. Dieser Moment, als ich in den freien Fall überging, war nicht nur der Beginn meiner Liebe zum Fallschirmspringen, sondern auch der Moment, in dem ich verstand: Nichts hält uns zurück außer unsere eigenen Gedanken. Seitdem springe ich nicht nur aus Flugzeugen – sondern über jede Grenze, die sich mir in den Weg stellt.

WARUM SIND DEINE RETREATS KEIN „WOHLFÜHL-URLAUB“, SONDERN ECHTE TRANSFORMATIONEN? WAS PASSIERT DORT, WAS NIRGENDWO SONST PASSIERT?

Meine Retreats sind kein Entspannungsurlaub mit ein bisschen Yoga und Smoothies. Hier geht es ans Eingemachte. Jeder Teilnehmer wird mit seinen tiefsten Ängsten, Mustern und Limitierungen konfrontiert – und gleichzeitig bekommt er die Tools, um sie endgültig zu sprengen. Transformation beginnt dort, wo du dich deiner Wahrheit stellst – und genau das passiert in meinen Retreats.

ANGENOMMEN, DEIN 90-JÄHRIGES ICH GIBT DIR EINEN RAT: WAS WÜRDE ES DIR SAGEN?

„Hör auf, Kompromisse zu machen. Das Leben ist kürzer, als du denkst – spring, genieße, liebe, lebe! Und wenn du dich fragst, ob du etwas tun sollst: Stell dir vor, du stehst am Rand eines Flugzeugs. Der freie Fall ist nie so schlimm wie das Zögern davor.“

WENN DU EINE GEHEIME SUPERKRAFT HÄTTEST, DIE NIEMAND KENNT – WELCHE WÄRE ES UND WIE NUTZT DU SIE IN DEINEM LEBEN?

Ich sehe das Potenzial in Menschen, bevor sie es selbst sehen. Ich spüre genau, wo jemand feststeckt, wo er sich selbst sabotiert – und ich helfe ihm, diesen Knoten zu lösen. Mein Superpower ist es, Menschen die Augen für ihre eigene Stärke zu öffnen. Und wenn sie es erst einmal sehen, gibt es No More Limits!

Was mich immer wieder tief beeindruckt, ist die Art und Weise, wie Stina Menschen durch diese Prozesse führt. Mit Leidenschaft, Präsenz, hoher Energie und echter Hingabe. Sie schafft einen Raum, in dem sich Menschen sicher fühlen, obwohl sie sich bewusst auf Unsicherheit einlassen. Genau darin liegt ihre besondere Stärke.

Eva Abert
Netzwerk Expertin, Vermögens Akademie

MIT MIR ARBEITEN



GESUNDHEITSMANAGEMENT

Gesunde Menschen. Leistungsfähige Unternehmen.

Gesundheit ist kein Feelgood-Thema. Sie ist ein wirtschaftlicher Faktor.

Steigende Krankenstände, mentale Erschöpfung und chronische Beschwerden kosten Unternehmen jedes Jahr Millionen – nicht nur finanziell, sondern auch an Motivation, Bindung, Leistungsfähigkeit.

Ich unterstütze Unternehmen dabei, Gesundheit präventiv, wirksam und messbar zu gestalten. Mein Ansatz verbindet medizinisches Wissen mit mentaler Stärke und praktischer Umsetzung im Arbeitsalltag – für Mitarbeitende ebenso wie für Führungskräfte auf High-Performance-Ebene.

Was Unternehmen davon haben:
- weniger krankheitsbedingte Ausfälle
- höhere Konzentration, Belastbarkeit und Entscheidungsfähigkeit
- Führungskräfte, die leistungsfähig bleiben, statt auszubrennen
- ein glaubwürdiges, modernes Gesundheitsmanagement

Was Mitarbeiter davon haben:
- mehr Energie statt Dauererschöpfung
- weniger Stresssymptome, Schmerzen und Spannungszustände
- konkrete Werkzeuge für Alltag, Job und Zuhause
- das Gefühl, wieder handlungsfähig zu sein

Meine Leistungen:
- Gesundheitsimpulse & Vorträge
- Workshops zu Stress, Nervensystem & Regeneration
- individuelle Konzepte für Führung & Teams
- Zusammenarbeit mit bestehendem BGM

Gesundheit ist kein Zustand.
Sie ist eine Entscheidung –
und **eine Investition, die sich auszahlt**.

Lassen Sie uns über gesunde Leistungsfähigkeit sprechen.
Gern bespreche ich in einem unverbindlichen Gespräch, wie ein passendes Gesundheitskonzept für Ihr Unternehmen aussehen kann.

Mail: office@stinaherz.com (persönlicher Termin nach Absprache)

CHIROPRAKTIK VOR ORT

Leistungsfähigkeit beginnt im Nervensystem.

Gerade Schreibtischarbeit, hoher mentaler Druck und ständige Reizüberflutung führen zu Fehlhaltungen, Spannungsschmerzen, Konzentrationsproblemen und Erschöpfung. Oft lange, bevor jemand „krank“ ist.

Chiropraktik wirkt dort, wo alles zusammenläuft: **im Nervensystem**. Sie unterstützt den Körper dabei, wieder effizient zu funktionieren – ruhig, klar und leistungsfähig.

Was Unternehmen davon haben:
- schnell wirksame Entlastung für Mitarbeitende
- weniger Ausfalltage durch Rücken-, Nacken- und Spannungsschmerzen
- höhere Produktivität durch bessere Konzentration
- ein sichtbares Zeichen echter Wertschätzung

Was Mitarbeiter davon haben:
- klareren Kopf & bessere Entscheidungsfähigkeit
- mehr Fokus, weniger Reizüberflutung
- bessere Regeneration trotz hoher Belastung

Meine Leistungen:
- Chiropraktik direkt im Unternehmen
- individuell, effizient, alltagstauglich
- ideal kombinierbar mit Vorträgen & BGM-Maßnahmen

Ein gut reguliertes Nervensystem ist kein Luxus.
Es ist die Basis für **nachhaltige Leistung**.

Gesundheit direkt im Unternehmen erlebbar machen.
Wenn Sie Chiropraktik als präventive Maßnahme in Ihrem Unternehmen prüfen möchten, sprechen Sie mich gern an.

Mail: office@stinaherz.com
Kurzes Vorgespräch zur Umsetzung nach Absprache möglich

TEAMBUILDING & ZUSAMMENARBEIT

Teams wachsen nicht im Meetingraum – sondern im Erleben.

Echte Zusammenarbeit entsteht nicht durch PowerPoint, sondern durch Erfahrung.
Durch Momente, in denen Menschen sich selbst, einander und ihre Grenzen neu erleben.

Meine Teambuilding-Formate sind keine Spiele – sie sind Erfahrungsräume.

Sie fördern Vertrauen, Verantwortung und echtes Miteinander – für Mitarbeitende, Führungsteams und sogar Kundenevents.

Was Unternehmen davon haben:
- stärkere Bindung und Identifikation
- bessere Kommunikation & Konfliktfähigkeit
- Teams, die Verantwortung übernehmen
- nachhaltige Wirkung statt kurzer Event-Euphorie

Was Mitarbeiter und Kunden davon haben:
- Mut, sich zu zeigen
- Klarheit über eigene Stärken
- Vertrauen – in sich und ins Team
- Erlebnisse, die verbinden

Meine Formate:
- mentale & körperliche Herausforderungen
- Feuerlauf, Eisbaden, Reflexionsformate
- individuell angepasst an Ziel & Teamstruktur

Gemeinsame Erfahrungen schaffen das,
was keine Maßnahme erzwingen kann: **echtes Wir.**

Lust auf ein Teamerlebnis, das wirklich verbindet?
Gern entwickle ich ein individuelles Format für Ihr Team, Ihre Führungsebene oder Ihre Kunden im Inland oder Ausland. Wenn gewünscht auch auf englisch oder spanisch.

Mail: office@stinaherz.com
Persönliches Gespräch zur Ideenentwicklung nach Absprache

SPEAKING & IMPULSE

Inspiration, die Wirkung zeigt.

Ich stehe nicht auf der Bühne, um zu motivieren.
Ich stehe dort, um Menschen in Bewegung zu bringen.

Meine Vorträge verbinden Gesundheit, mentale Stärke und persönliche Verantwortung – ehrlich, direkt und lebensnah. Sie berühren, rütteln auf, bringen zum Lachen und hinterlassen nicht nur ein gutes Gefühl, sondern einen klaren Impuls zur Veränderung.

Was Unternehmen davon haben:

- Mitarbeitende, die Verantwortung übernehmen
- neue Perspektiven auf Leistung & Gesundheit
- einen Impuls, der Gespräche auslöst und wirkt
- Inspiration mit Substanz

Was Mitarbeiter davon haben:

- Mut, den nächsten Schritt zu gehen
- Klarheit über eigene Grenzen & Möglichkeiten
- Motivation, die nicht verpufft
- Spaß & Inspiration

Einsatzbereiche:

- Firmenveranstaltungen
- Führungskräfteformate
- Kunden-Events
- Kongresse & Keynotes

Worte allein verändern nichts.
Aber die richtigen Worte – im richtigen Moment – verändern alles.

Sie suchen einen Impuls, der Wirkung zeigt?
Ich freue mich auf den Austausch zu Ihrem Event, Ihrer Zielgruppe und dem passenden Rahmen.

Mail: office@stinaherz.com
Kennenlern-Call auf Anfrage

Wunder beginnen immer dann, wenn wir unseren Träumen mehr Energie geben als unseren Ängsten.

unbekannt

MOTIVATION



26

GRENZEN SIND DA, UM GESPRENGT ZU WERDEN

Stillstand? Keine Option. Wachstum passiert immer dann, wenn wir uns bewusst für den nächsten Schritt entscheiden – auch wenn er unbequem ist. Herausforderungen sind kein Hindernis, sondern Einladungen, über uns hinauszuwachsen. Erfolg ist nichts, was dir in die Wiege gelegt wird. Erfolg wird verdient, erkämpft und erlernt.
Ich habe nie akzeptiert, dass es „nicht geht". Stattdessen habe ich meinen eigenen Weg gebaut – aus Erfahrung, aus Mut und aus unerschütterlichem Willen. Ob in meiner Praxis, in meinem Sport oder in meinen persönlichen Herausforderungen: Ich liebe es, Grenzen zu verschieben. Jeder neue Schritt ist ein Beweis dafür, dass wir mehr können, als wir denken.

DAS LEBEN IST EIN TRAININGSLAGER – BEREIT?

Gesundheit, Erfolg, mentale Stärke – all das kommt nicht von selbst. Es ist das Ergebnis von Disziplin, Wille und der Fähigkeit, immer wieder aufzustehen. Ich stelle mich jeder Herausforderung mit offenem Blick: Im Sport, wenn ich mich in den Ring stelle oder an meine körperlichen Grenzen gehe. Beim Reisen, wenn ich mich in neue Kulturen und Abenteuer stürze. Im Alltag, wenn ich bewusst neue Dinge ausprobiere und Routinen hinterfrage.
Ich lebe, was ich lehre. Und genau das ist meine Superpower. Ich weiß, wie es sich anfühlt, zu scheitern – aber ich weiß auch, wie man wieder aufsteht. Und genau das vermittle ich meinen Patienten und Klienten: Grenzen existieren nur in deinem Kopf. Also, worauf wartest du?



Stina ist eine Power-Frau die mit ihrer Energie ansteckt, mit ihrer feinfühligen Art berührt und mit ihrem Wissen motiviert. Ich bin mit ihr (nicht nur einmal) über‘s Feuer gegangen, auch meine Ernährung angepasst etc. und kann sie nicht nur für Team-Workshops wärmstens empfehlen. Wer seine eigenen Grenzen verschieben möchte oder die des Team, der ist bei ihr an der richtigen Adresse. No more limits

JÖRG



THE EXPERIENCE ACADEMY

Bei Stina ist der Name Herz Programm. So erfrischend, setzt sie Potentiale frei und motiviert, die Grenzen der eigenen Gesundheit und Freiheit hinter sich zu lassen. Bravo!

Pure Inspiration!
Was für eine beeindruckende Frau! Ihre Rede war ein echtes Geschenk – voller Energie, Klarheit und Herz. Ihre Arbeit und ihr Wirken haben bei mir einen tiefen Eindruck hinterlassen – ein echter Wow-Effekt, der noch lange spürbar nachwirkt. Eine Bereicherung vor, während und nach dem Event. Danke, für deine Kraft, deine Vision und dein grenzenloses Engagement, Menschen mit so viel Herz zu einem gesünderen, reichen und kraftvollen Leben zu führen!

KARIN P.



STINA PRESENTS HERSELF
& NO MORE LIMITS

Step into the fire of self-discovery. This fire will not burn you, it will only burn what you are not.

Mooji

TRANSFORMATION



30

MENSCHEN INSPIRIEREN, IHRE TRÄUME ZU LEBEN

Ich bin Stina Herz – Heil- und Chiropraktikerin, Motivationscoach, Fallschirmsprunglehrerin und Speakerin aus Leidenschaft. Meine Mission ist es, Menschen zu zeigen, dass die größten Limitierungen nicht im Außen, sondern in unseren Köpfen liegen. Mit über 20 Jahren Erfahrung in den Bereichen Gesundheit, persönliches Wachstum und Notfallmedizin habe ich gelernt, wie wichtig es ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um ein Leben ohne Begrenzungen zu führen.

MEINE MISSION

Menschen aus ihrer Komfortzone zu holen und ihnen zu zeigen, wie viel mehr in ihnen steckt. Ob bei einem Feuerlauf, beim Fallschirmsprung oder durch inspirierende Vorträge – ich schaffe Räume, in denen die Teilnehmer ihre Grenzen hinter sich lassen.

MEINE VISION

Eine Welt, in der Menschen ihre Ängste transformieren und sich selbst erlauben, ihre kühnsten Visionen zu leben. Ich möchte dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen erkennen: Der erste Schritt zu einem erfüllten, erfolgreichen Leben beginnt im Kopf – und ich begleite sie auf diesem Weg.



PROSPEKT TEAMEVENTS ANFORDERN

VIDEO TANSANIA RETREAT 2024



Stina ist eine fantastische Frau. Sie überzeugt mit ihrem Wissen sowie ihrer Art und ihrem Charakter. Mit ihr bin ich über meine Grenzen gegangen. Mehrmals übers Feuer gelaufen oder im Eisbad ausgehalten. Auch zum Thema Ernährung und Bewegung durfte ich viel lernen und habe so meine körperlichen Beschwerden in den Griff bekommen. Eine absolute Herzensempfehlung, wer sein Leben verändern möchte.

STEFANIE
RETREAT TEILNEHMERIN

TIM KRABBES, HEAD OF SALES
RHEINMETALL ELECTRONICS GMBH

“Stina hat eine unglaubliche Präsenz und hat mich und mein Team gleich abgeholt und begeistert. Sie ist sehr gut auf unsere Ängste und Bedürfnisse eingegangen, und es war ein sehr erfolgreicher Abend, der uns alle noch mehr zusammen geschweißt hat. Ein tolles Teambildungsevent mit einer Superreferentin.”





“Ich habe selten innerhalb einer Woche so viel geweint, gelacht, gestaunt und mich selbst neben mich gestellt um zu denken „ALTER ! das geht ? Wie macht sie das ?“ …
Ich bin über mich selbst hinausgewachsen. Aber nicht allein. Wir waren ein Tribe. Ein Rudel Bären – eine Familie aus Pumas. Leise, laut, sanft, stark, alles in einem. Jeder für jeden. Jeder für sich und doch nie allein.
Ich kann es nicht beschreiben – es war gelebtes Leadership, Liebe, Verbundenheit und soooo viel Spaß ! Und das alles an einem Ort, dessen Stille manchmal ohrenbetäubend laut war.”

URSULA
RETREAT TEILNEHMERIN

Ich brauche mal dringend eine Dosis Stina-Energie.

Coaching Teilnehmerin
FoodUp your life

GESUNDHEIT



EIN GANZHEITLICHES KONZEPT FÜR NACHHALTIGES WOHLBEFINDEN

Gesundheit basiert auf fünf essenziellen Säulen:

1. Nervensystem optimieren – Durch gezielte Chiropraktik bringe ich deinen Körper in Balance.
2. Bewegung steigern – Ein aktiver Körper bleibt leistungsfähig und widerstandsfähig.
3. Schlaf verbessern – Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Regeneration und Energie.
4. Individuelle Ernährung – Basierend auf Blutanalyse erstelle ich maßgeschneiderte Konzepte.
5. Mentale Stärke entwickeln – Dein Mindset beeinflusst maßgeblich deine Gesundheit.

Diese fünf Säulen sorgen für mehr Energie, bessere Leistungsfähigkeit und langfristiges Wohlbefinden – privat und beruflich.

GESUNDHEIT NEU GEDACHT – PRÄVENTION STATT REPARATUR

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, ist Gesundheit unser wertvollstes Kapital. Doch oft wird sie erst dann zum Thema, wenn der Körper bereits erste Warnsignale sendet.
Ich setze auf einen proaktiven Ansatz: Frühzeitig verstehen, gezielt optimieren, langfristig profitieren.
Mein Konzept basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und kombiniert moderne Diagnostik mit bewährten Methoden der funktionellen Medizin und Chiropraktik.
Das Ergebnis? Weniger Ausfallzeiten, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Lebensqualität.

MEIN ANSATZ – INDIVIDUELL. WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT. WIRKSAM.

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Ich verbinde moderne Diagnostik mit natürlichen Prinzipien, um den Körper in sein Gleichgewicht zu bringen. Mit Blutanalysen, individuellen Ernährungsplänen und gezielter Chiropraktik helfe ich Menschen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dabei geht es nicht um kurzfristige Lösungen, sondern um nachhaltige Veränderungen.
Ich begleite meine Patienten mit einem ganzheitlichen Konzept, das nicht nur Symptome lindert, sondern die Ursachenangeht – für mehr Energie, weniger Beschwerden und ein langfristig gesundes Leben.

ERNÄHRUNG



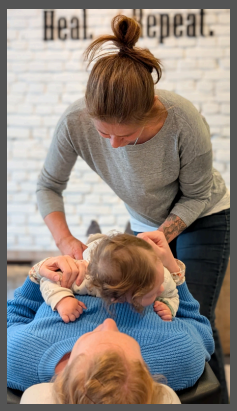



WEBSEITE
FOODUP YOUR LIFE

TESTIMONIALS
FOODUP YOUR LIFE

CHIROPRAKTIK






WEBSEITE
KIEZ CHIRO

GOOGLE BEWERTUNGEN
KIEZ CHIRO

SOCIAL MEDIA



Instagram

Facebook

LinkedIn

YouTube

Webseite

Online bekommst du Einblicke – live entsteht echte Wirkung.

Mich live & persönlich kennen lernen.
office@stinaherz.com

NEWSLETTER



Stinas ***Newsletter*** jetzt abonnieren!

Bleib inspiriert und verpasse keine Updates mehr: Stina teilt im Newsletter wertvolle Tipps und praktische Übungen zu Gesundheit, gibt die neuesten Events bekannt und nimmt dich mit in ihre motivierende Welt der Inspirationen – direkt in deinem Postfach. Jetzt abonnieren und immer als Erste:r informiert sein!

ANMELDUNG ZUM NEWSLETTER

Über mich – Stina Herz

Hier nehme ich dich mit auf meinen Weg als Motivationsexpertin, Gesundheitsprofi und Speakerin.

Du bekommst Einblicke in das, was mich antreibt: Gesundheit ganzheitlich zu denken, Menschen zu bewegen und persönliche Entwicklung erlebbar zu machen.

Ich zeige dir meine Arbeit und meine Programme – von innovativen Ernährungsansätzen bis zu Vorträgen und Workshops, die an besonderen Orten stattfinden: vom Wikinger-Festival über Schwedisch Lappland bis zur Massai-Lodge in Tansania. Auch meine Praxis auf St. Pauli ist dabei mehr als ein Behandlungsraum – sie wird regelmäßig zur lebendigen Eventlocation.

Manchmal staune ich selbst, was in diesem Leben schon alles möglich war – und genau diese Offenheit für neue Wege prägt meine Arbeit bis heute.

Ob Buchprojekt, kreative Eventformate oder ungewöhnliche Konzepte: Mein Weg ist alles andere als klassisch und genau das macht ihn aus.

Mit einem Q&A, Einblicken in meine Programme und Erfahrungsberichten entsteht ein lebendiges Bild meiner Arbeit: echt, leidenschaftlich und mit viel Präsenz auf und neben der Bühne.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ob Gesundheit, Team, Führung oder Bühne – ich freue mich auf einen Austausch darüber, was für Sie und Ihr Unternehmen sinnvoll ist.

Mail: office@stinaherz.com
Kennenlern-Call nach Absprache

IMPRESSUM

Mein ganz besonderer Dank gilt den herausragenden Fotografen, die dieses Portfolio durch ihre großartigen Bilder erst zu dem machen, was es ist

Justin Bockey www.justinbockey.de
Julian Fuchs www.baerenstark.media
Patrick Reymann www.momentesammler.pro

Danke für die Inspiration Lisa Gier und Hermann Scherer

Angaben gemäß § 5 TMG

Christina Herz
Mentorin für Embodied Transformation
Am Brunnenhof 6
22767 Hamburg
Deutschland

Kontakt
Telefon: +49 (0) 171 54 808 19
E-Mail: office@stinaherz.com
Webseite: www.stinaherz.com

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV
Christian Herz
Am Brunnenhof 6
22767 Hamburg

Umsatzsteuer-ID
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE361821454

Haftungsausschluss
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.


limits
no matt
PEACE
the WORLD
will
ONE