



KERSTIN HARDT
SPEAKER & TOP
GESUNDHEITSEXPERTIN

Kontakt

Kerstin Hardt
Hauptstraße 36
61462 Königstein
mobil. 0049 (0) 178 47 89 89 6
Fax: 0049 (0) 6174 20 96 42
mail@kerstin-hardt.de
www.kerstin-hardt.com

*„Gesundheit ist der kürzeste Weg zu mehr Glück,
Kreativität, Energie, Vitalität und Ausstrahlung, den
Eigenschaften erfolgreicher Menschen.“*





INHALT

Kerstin Hardt Die Gesundheitsexpertin	6
Kerstin Hardt In Zahlen	8
Kerstin Hardt Vorträge	9
Kerstin Hardt Ausgezeichnete Qualität	12
Kerstin Hardt Interview	14
Kerstin Hardt Wichtige Stationen	22

Kerstin Hardt Die Gesundheitsexpertin

„Sehr geehrte Frau Hardt, das war das Beste seit vielen Jahren!
Ein toller Vortrag von einer Power-Frau!!
Herzlichen Dank für dieses Feuerwerk an Inspirationen und brillanter Vortragsweise.“

Koblmüller Andrea
-Rektorin, Dozentin Universität Wien-

Über Kerstin Hardt

Die Biografie von Kerstin Hardt lässt sich in einem Satz formulieren: „von der Leidenschaft zum Beruf“.

Die ehemalige Psychologie-Studentin mit den Nebenfächern Soziologie und Germanistik hat nach einem privaten Schicksalsschlag ihr Studium nach dem 4. Semester abgebrochen und mit dem Studium begonnen, das ihr wirklich Spass gemacht hat: Sport und Ernährung. Schon während des Studiums arbeitete sie u.a. als Referentin und Ausbilderin für die Firma Puma.

Bis heute hat sie mehr als 21 Zusatzausbildungen absolviert, die sie zu einer der anerkanntesten Expertinnen in Sachen Gesundheit, national wie international, machen. Sie betreut Führungskräfte, Unternehmer und Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik.

Die erfahrene Ernährungs- und Fitnessexpertin ist eine gefragte Interviewpartnerin bei Funk und Fernsehen, wenn es um Leistungssteigerung durch Bewegung, Ernährung, Stress und mentales Training geht.

Ihre langjährige Coaching-Erfahrung und ihre authentische Ausstrahlung machen Kerstin Hardt zu einer Rednerin, die ihr Auditorium durch Kompetenz, Begeisterung, Authentizität und Dynamik mitreißt. Professionell und mit viel Humor gelingt es ihr, komplizierte Sachverhalte einfach und anschaulich zu vermitteln.

Kerstin lebt in einem gemütlichen Ort in Königstein im Taunus, wo viele ihrer Coaching-Kunden ebenfalls ihr zu Hause haben. Sie ist begeisterte Taucherin, filmt mit Leidenschaft unter Wasser, liebt die Natur und den Sport im Freien.

Selbst gelebt ist die beste Werbung

Kerstin Hardt ist selbst die beste Werbung für das, was sie erfolgreich propagiert. Sie lebt vor, was sie verspricht und das zu 100%. Das sieht man ihr nicht nur an, sie verkörpert in jeder Zelle Vitalität, Dynamik und Gesundheit.

Der perfekte Tag beginnt für sie mit Atemübungen, Meditation, einem Vital-Frühstück und positiven Gedanken.

Ein Power Nap (Kurzschlaf) nach dem gesunden Mittagessen, gehört für sie genauso zum Leben, wie die Vitalstoffbomben

in einem Smoothie, die sie fast täglich zu sich nimmt.

Ihr Motto

Wirkliche Erfüllung und Zufriedenheit wird nicht NUR durch einen gesunden Lebensstil bestimmt!

Es ist nicht die gesunde Ernährung alleine, die uns zu einem gesünderen Menschen macht.

Es ist nicht der Sport alleine, der uns zu Höchstleistungen verhilft.

Es sind nicht 10 verschiedene Yoga- oder Atemübungen, die uns Erfüllung und Leichtigkeit im Leben geben.

Es ist nicht der Erfolg, der sich auf dem Kontoauszug widerspiegelt. Der uns zu etwas Großem werden lässt.

Es ist die gesunde Balance aus verschiedenen Bausteinen, die uns zu Glück und Zufriedenheit verhilft.

Deshalb liebt Kerstin Hardt es auch, sich mal am Wochenende ein gutes Glas Wein zu gönnen, und gegen eine Portion Trüffel

Pasta hat sie ebenfalls nichts einzuwenden.

Die Speakerin

Die inspirierenden Vorträge und Seminare von Kerstin Hardt bieten wertvolle Impulse zum Handeln und TUN.

Themenschwerpunkte wie

The Health Matrix

Was Unternehmen gesund, attraktiv und dauerhaft erfolgreich macht.

The Power Matrix

Wie Erfahrungen unsere Gene beeinflussen.

The Tribute of Mind

Realität ist verhandelbar.

The Body Matrix

Schlank, sexy und begehrenswert!

stehen im Mittelpunkt ihres Rednerwirkens.

Die Impuls-Vorträge von Kerstin Hardt sind voller Esprit und Leidenschaft. Mit ihrem unvergleichlichen, charmant-dynamischen Vortragsstil, ihrer begeisternden Rhetorik und ihren bildhaften Beispielen versteht es die Top 100 Speakerin, selbst komplizierte Zusammenhänge einfach darzustellen und allgemein verständlich zu machen.

Ihre Veranstaltungen sind mitreißend auf-

gebaut, mit Beispielen und Erfahrungsberichten aus 20 Jahren Coaching gespickt. Ob Impulsvortrag oder Tagesseminar: Jeder Teilnehmer fühlt sich angesprochen, nimmt zahlreiche, wertvolle, im Alltag anwendbare Ratschläge und Impulse für sich und sein Leben mit. So wird für das Auditorium ein Lernerlebnis mit vielen Aha-Effekten und 100% Aufmerksamkeit erreicht.

Die Vorträge von Kerstin Hardt sind ein perfektes Instrument, um den Erfolg nachhaltig zu sichern und vom Zufall zu trennen.

Nutzen Sie die wertvollen und leicht umsetzbaren Impulse und Informationen, die Inspiration und Motivation für sich und Ihr Unternehmen.

Die Gesundheitsexpertin mit Auszeichnung

Was gibt es wertvolleres als Unternehmen dabei zu unterstützen, noch erfolgreicher zu werden - durch gesunde, fitte und zufriedene Mitarbeiter?

Kerstin Hardt ist DIE Expertin, wenn es darum geht, die Leistungsfähigkeit durch einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil der Mitarbeiter und Führungskräfte zu optimieren. Mit einfachen und leicht umsetzbaren Tools schafft sie es, in jedem Unternehmen ein leistungsfähiges und gesundes Mitarbeiterprofil zu erschaffen.

Zu den Kunden von Kerstin Hardt zählen u.a. DAX Unternehmen, die größten und renommiertesten Anwaltskanzleien genauso wie Top Manager aus der internationalen Wirtschaft und Politik.

Kerstin Hardt erhielt mehrfach hohe Anerkennung für ihre außergewöhnliche Arbeit.

Ganz ausgezeichnet

In den Jahren 2012/13 bis 2017 wurde Kerstin Hardt als Speaker und Top Gesundheitsexpertin für Unternehmenserfolg sowohl in das DEUTSCHE REDNERLEXIKON als auch bei REDNER 24, Trainers Excellence, Athenas, Premium Speakers aufgenommen. Darüber hinaus wurde sie 2015 in die führende Redneragentur Deutschlands 'Speakers Excellence' in den Kreis der 100 besten

Speaker Deutschlands aufgenommen. 2016 erhielt sie in Los Angeles ihre bislang größte Auszeichnung, den Family Film Award.

Diese Auszeichnungen zeigen auf und betonen, dass Kerstin Hardt eine Top Expertin in ihrem Fachgebiet ist.

Die Autorin

2010 hat Kerstin Hardt das interaktive 12 Wochen Programm „gesund mit plan“ geschrieben und bis heute ständig weiter entwickelt. Sie war eine der ersten Internet Pionierinnen in diesem Bereich.

Das Programm basiert auf 15 Jahren Erfahrung, mit mehr als 20.000 Einzel-Coachings!

Kerstin Hardt besitzt einen großen Erfahrungsschatz, der sich in dem 12 Wochen Programm widerspiegelt.

Events

Planen Sie mit Kerstin Hardt die Höhepunkte Ihrer Veranstaltungen. Lassen Sie sich von ihr inspirieren und erfahren Sie, wie wertvolle Inhalte in einem rhetorischen Feuerwerk gepaart mit Dramaturgie und Entertainment, spannend und humorvoll präsentiert werden, verbunden mit Impulsen zum Aufstehen, Anfangen und Handeln für:

- Führungskräfte tagungen
- Keynote-Vorträge
- Kick-Off Veranstaltungen
- Kongresse
- Kundenveranstaltungen
- Mitarbeiterveranstaltungen
- Vertriebsmeetings
- Dinnerspeaches
- Begehrlichkeitsberatungen



Kerstin Hardt In Zahlen



Größe: **1,73**

Ihr größtes Abenteuer: im U-Boot in einer Tiefe von **360 Metern** zu schweben.

20.000 Coachings in 15 Jahren

450 Tauchgänge

20 bereiste Länder

Ihr größtes Erlebnis: Französisch-Polynesien mit **500 Haien** tauchen

500 Seminare und Vorträge

Gewicht: **57 Kilogramm**

Ihr größtes Glück: **verheiratet seit 2009** mit ihrem Traummann

50 Meter war ihr tiefster Tauchgang

Ihr größter Adrenalin Kick: in der Strömung vor Cocos Island mit **400 Hammerhaien** tauchen

Schuhgröße: **39**

Kerstin Hardt Vorträge

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Vorträge von Kerstin Hardt

Die Vorträge von Kerstin Hardt begeistern, inspirieren, provozieren und polarisieren. Vor allem aber bieten sie leicht umsetzbare Impulse, den Ausbruch aus dem Mittelmaß. Die Vorträge machen Mut, verändern die Blickrichtung und wecken Enthusiasmus.

Setzen Sie auf Kerstin Hardt. Planen Sie mit ihr die Höhepunkte Ihrer Veranstaltungen. Lassen Sie sich von ihr inspirieren und erfahren Sie, wie wertvolle Inhalte in einem rhetorischen Feuerwerk, spannend und humorvoll präsentiert werden, verbunden mit Impulsen zum Aufstehen, Anfangen und Handeln.

THEMA 1

Keynote: „The Health Matrix“

Was Unternehmen gesund, attraktiv und dauerhaft erfolgreich macht?

Starke Marken und Firmen berühren, gewinnen und bewegen Kunden und Mitarbeiter gleichermaßen. Unternehmen wie Porsche, BMW, Trigema und Rossmann scheinen das Geheimrezept für langfristigen Erfolg für sich gepachtet zu haben.

Was machen sie besser als andere Akteure am Markt?

Was steckt hinter dem unaufhaltsamen Aufstieg von AIDA-Cruises, Red Bull oder Warner Bros. Entertainment?

Warum sind Krankheitstage in diesen Häusern selten und die Ausfallraten auf

fällig niedrig?

Die Herausforderungen für Unternehmen haben sich in den letzten Jahren drastisch verändert. Ein gesundes und starkes Haus erfordert außergewöhnliche Führungsmethoden.

Die international renommierte Health-Expertin Kerstin Hardt hat die Formel für eine dauerhaft vitale Unternehmensbilanz gefunden. In ihren Vorträgen vermittelt sie Schritt für Schritt, mit welchen Strategien Sie die Leistungsfähigkeit und die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter langfristig erhöhen können.

Die Folge: überproportional hohe Kundenzufriedenheit und ein deutliches Wachstum Ihrer Umsatzzahlen.

THEMA 2

Keynote: „The Power Matrix“

Wie Erfahrungen unsere Gene beeinflussen.

Achtung: Dieser Vortrag wird Ihre gesamte Vorstellung über die Auswirkungen Ihrer Gedanken und Gefühle für immer verändern.

Was wir denken und empfinden beeinflusst jede einzelne unserer Körperzellen und damit unseren Erfolg oder Misserfolg.

Kerstin Hardt enthüllt in diesem außergewöhnlichen, provozierenden und polarisierenden Vortrag wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bio-Chemie unseres Körpers und zeigt auf, wie unser gesamtes

Denken und Fühlen bis in jede einzelne unserer Zellen hineinwirkt.

Sie selbst haben es in der Hand. Ab sofort können Sie den Code Ihrer persönlichen Realität – und damit Ihrer Welt – beeinflussen. Eine Erkenntnis, die Ihr Leben radikal verändern wird!

THEMA 3

Keynote: „The Tribute of Mind“

Realität ist verhandelbar.

In jedem Menschen steckt ein ungeahntes, mentales Potenzial, aber die wenigsten können es sich zu Nutze machen. Mit den richtigen mentalen Techniken können nicht nur Leistungssportler „unerreichbare“ Ziele erreichen und scheinbar unüberwindbare Hindernisse bewältigen. Auch Sie können das schaffen, wenn Sie das richtige Rüstzeug dazu haben.

Die Speakerin und Erfolgsunternehmerin Kerstin Hardt zeigt in ihren Vorträgen, wie sich durchschnittliche Unternehmer und Firmen in echte Top-Player verwandeln lassen, in jeder beliebigen Branche.

Begleitet von inspirierenden Fallbeispielen zeigt Ihnen dieser Vortrag:

- wie jedermann mit einfachen und wirkungsvollen mentalen Techniken Kreativität und Ausdauer steigern kann,
- warum Menschen, die sich vor Fehl- und Schicksalsschlägen fürchten, die größten Chancen ihres Lebens verpassen,
- wie erfolgreiche, dynamische Unternehmer und Unternehmen schon jetzt von der Hardt-Methode profitieren.

THEMA 4

Keynote: „The Body Matrix“

Schlank, sexy und begehrenswert!

Jeder will ihn, jeder braucht ihn, zu wenige haben ihn: einen gesunden, schlanken und belastbaren Körper!

Der Wunsch danach, stets ein optima-

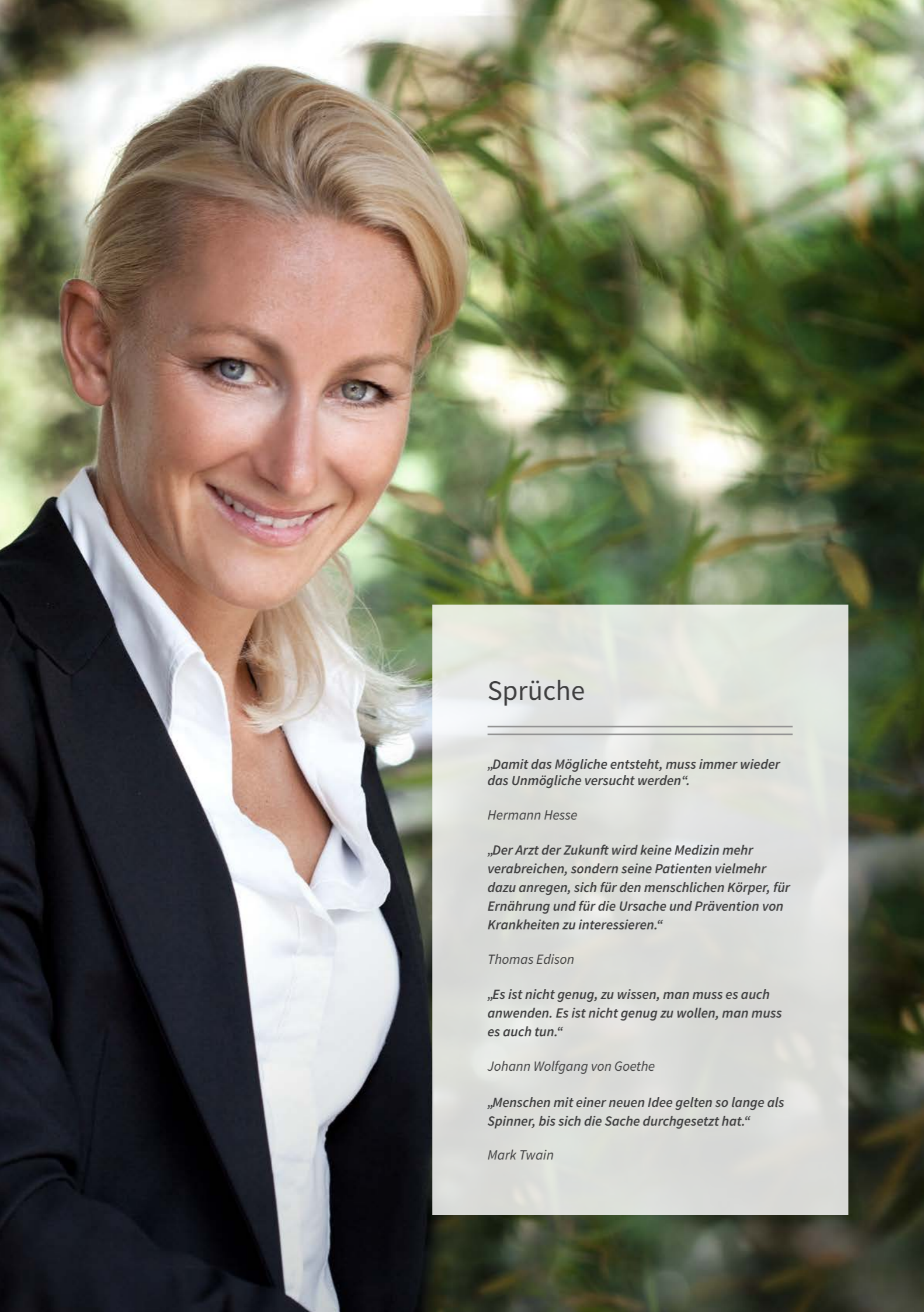
les Körpergefühl zu haben, wird meist begleitet von der fixen Idee, dass dies nur schwer erreichbar ist.

Kerstin Hardt kennt die Lösung und verrät in ihrem Vortrag charmant und unkompliziert, wie Sie endlich zu dem Körper finden, den Sie sich wünschen und mit dem Sie sich rund um die Uhr wohlfühlen werden.

Überzeugen Sie sich selbst, denn Kerstin Hardt lebt, was sie verspricht, und das sieht man ihr auch an.

Hören Sie zu und legen Sie einfach los!





Kerstin Hardt Ausgezeichnete Qualität

Wo liest man besser den Erfolg eines Unternehmens ab, als an zufriedenen Mitarbeitern?
Firmen wie Google, Apple oder Microsoft machen es vor, sie setzen auf die Gesundheit und Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter. Investieren Sie dort, wo es Sinn macht, in nachhaltige Gesundheitsprogramme für Ihr Unternehmen.

Awards

Sprüche

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“

Hermann Hesse

„Der Arzt der Zukunft wird keine Medizin mehr verabreichen, sondern seine Patienten vielmehr dazu anregen, sich für den menschlichen Körper, für Ernährung und für die Ursache und Prävention von Krankheiten zu interessieren.“

Thomas Edison

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe

„Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat.“

Mark Twain



Kerstin Hardt Interview

Viele Menschen arbeiten auf Kosten ihrer Gesundheit. Das Prinzip „höher, schneller und weiter“ scheint mittlerweile für viele ein Thema zu sein. Laut einer Studie stoßen über 20% der Beschäftigten an ihre Leistungsgrenzen, arbeiten ohne Pausen. Was kann man tun, um dem zu entgegenen?

Es fängt schon beim Thema Regeneration an. Wer mit vollem Bauch ins Bett geht und weniger als vier Tiefschlafphasen erreicht, hat keine ausreichende Regeneration mehr in der Nacht. Der Organismus benötigt mindestens sechs Stunden Schlaf, besser sind sieben. Im Normalfall regeneriert der Körper im Schlaf. Wer das nicht mehr kann, durch innere Unruhe, Gedankenkarussell, Völlerei und Alkohol, bringt das ganze Hormonsystem durcheinander. Stresshormone werden vermehrt ausgeschüttet, und es kann zu Folgeerscheinungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Das merken wir nicht heute, sondern meist erst dann, wenn es zu spät ist. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen, die weniger als sechs Stunden schlafen, im Durchschnitt drei Jahre früher sterben. Das ist dann nicht wirklich eine Zeitersparnis.

Sie sprechen in Ihren Vorträgen von der „richtigen“ Bio-Chemie, die der Körper produzieren sollte. Was meinen Sie damit?

Jeder Mensch baut jede Sekunde 10 Millionen Zellen auf und baut 10 Millionen Zellen ab. Dahinter verbirgt sich eine große Chance. Die Nahrung, die wir täglich essen, wird als Baumaterial des Körpers genutzt. Daraus werden neue Zellen gebaut.

Ich erlebe es immer wieder, dass Menschen die teuersten Materialien für ihre Wohnungen, Auto's und Häuser verwenden. Wenn

es allerdings um das Baumaterial für den Körper geht, wird minderwertige Nahrung konsumiert, die voll ist von Zusatzstoffen, Zucker und schlechten Fetten. Daraus entsteht eine ungesunde Bio-Chemie. Gesunde Zelle bedeutet gesunder Mensch! Kranke Zelle - kranker Mensch.

Eine gesunde Bio-Chemie entsteht aber nicht nur durch das, was wir essen, sondern auch durch Achtsamkeit und Gedankenkontrolle. Negative Gedanken, sabotierende Glaubenssätze und schlechte unterbewusste Programme sorgen dafür, dass das Immunsystem unterdrückt wird. Die Folge: der Mensch wird krank. Es ist wichtig, die Balance zu halten, zwischen Anspannung und Entspannung.

Von Burn-out ist in unserer Gesellschaft leider immer häufiger zu hören. Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe dafür?

Ein Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems. In Stresssituationen ist der Sympathikus involviert, er ist vergleichbar mit einem Gaspedal vom Auto. Der Gegenspieler, die Bremse, ist der Parasympathikus, er ist für die Ruhe zuständig. Das Nervensystem reagiert heute noch so wie in der Steinzeit. Während einst der Säbelzahn hinter uns her war, veranlasste uns der Sympathikus (Gas geben, Flucht), schnell wegzulaufen. In früheren Epochen hatten wir mehr Zeit, uns auszuruhen, vom Stress der Flucht zu regenerieren, dann war der Parasympathikus aktiv. Heute ist der Sympathikus permanent im Einsatz. Ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung, und der übermäßige Druck, allem standhalten zu wollen, führt zwangsläufig zu Stress. Kommen dann noch Ängste hinzu, kippt das System um.

Kann man sich denn gegen Burn-out schützen oder präventive Maßnahmen ergreifen?

Der erste Schritt ist, sich den Autopiloten – das Unterbewusstsein – anzuschauen. Warum kann ich nicht nein sagen? Warum brauche ich die permanente Anerkennung? Diese tief liegenden Programme, die unterbewusst ablaufen, sind ein Faktor, der vielen Menschen nicht klar ist. Der nächste Schritt muss dann sein, sich wieder Zeit für sich selbst einzuräumen.

Und natürlich beeinflussen die Nahrung und die Bewegung an der frischen Luft unser vegetatives Nervensystem.

Sie sprechen häufig von einem ganzheitlichen Ansatz, bei dem die Bausteine Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stress und mentales Training eine Rolle spielen. Welcher Baustein ist denn am wichtigsten?

Alle vier Bereiche sind natürlich sehr wichtig, aber der mentale Bereich ist derjenige, der den größten Einfluss darstellt. Jeder Mensch denkt täglich etwa 70.000 Gedanken. Die Quantenphysik ist sich mittlerweile einig, dass jeder Gedanke nichts anderes ist als Energie in Form von Information, das heißt wir beeinflussen über unser Denken rund 90 Billionen Zellen.

Seinen eigenen Körper verstehen. Was bedeutet das für Sie?

Jedes Organ tritt über Energiebahnen mit dem Zentrum - unserem Kopf - in Verbindung. Es ist somit also kein Zufall, warum Menschen, die nie ein Glas oder nur wenig Alkohol getrunken haben, plötzlich Leberprobleme bekommen und Menschen, die nie geraucht haben, an der Lunge erkranken.

Wir müssen wieder lernen, die Signale des Körpers in Verbindung mit unserer Lebensweise und in Verbindung mit unseren Gedanken zu bringen. Dazu sind Ruhephasen wichtig. Ein Signal unseres Körpers kann ich nur dann wahrnehmen, wenn ich inne

halte und nicht permanent auf der Flucht bin.

Wie sieht im Idealfall ein Arbeitstag unter Berücksichtigung Ihrer Methode aus?

Den Morgen mit ein paar Atemübungen beginnen, den Geist auf etwas Positives ausrichten, im Idealfall ein gezieltes mentales Training oder Meditation, dazu ein vitalstoffhaltiges Frühstück, Mittag- und Abendessen.

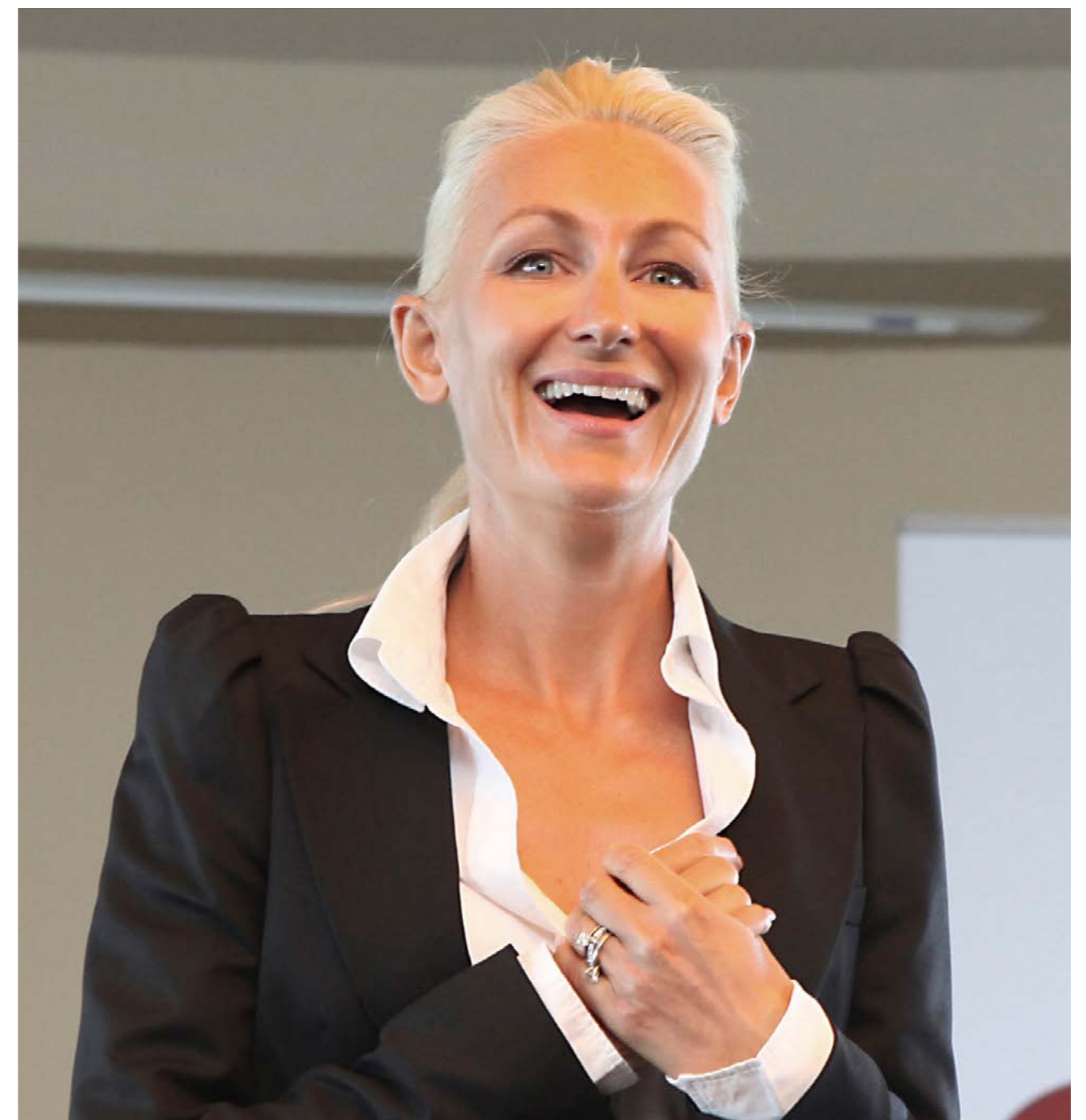
Und am Nachmittag einen Kurzschlaf „Power Nap“ für zehn bis 15 Minuten halten. Dann sich am Abend 20 Minuten Zeit nehmen, an die frische Luft gehen ohne TV, Handy, Mails und Beschallung von außen.

Was tun Sie selbst, um fit zu bleiben?

Ich beginne jeden Morgen mit einer 30-minütigen Meditation. Ich liebe es, mich gesund und vitalstoffreich zu ernähren, mit sehr viel frischem Obst und Gemüse, dazu eine biologisch natürliche Fett- und Eiweißquelle.

Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, mir eine positive und konstruktive Denkweise anzueignen. Diese mentale Einstellung trägt mich durch den Tag. Ich mache mit Leidenschaft vier bis fünf Mal Sport in der Woche. Wer dreimal pro Woche für eine halbe Stunde Sport treibt, ist schon gut dabei. Einer meiner Grundsätze ist die „80/20-Regel“. Wenn sich der größte Teil, also 80 Prozent,

in der Balance befindet, kann man damit die restlichen 20 Prozent ausgleichen. Damit meine ich: Essen, worauf man Lust hat und auch mal total faul sein. Alles in Maßen.





Rezessionen von Kunden

„Ein sehr gelungenes und nachhaltiges Seminar, mit informativen und kurzweiligen Stunden. Wir reden auch heute noch über den Tag und seine Erkenntnisse. Es hat sich seit dem Vieles verändert, alle achten jetzt mehr auf die Ernährung und Gesundheit.“

Steuerberater Kanzlei -Kirsch und Jäger-

„Dynamisch, lebendig und mitreißend, so haben wir Kerstin Hardt in unserer Veranstaltung mit 64 Vertriebsmitarbeitern und Führungskräften erlebt. Wie man viel Wahrheit unterhaltsam verpacken kann, hat Frau Hardt hervorragend gezeigt. Und dass ihr Vortrag zum Nachdenken angeregt hat, zeigen die Diskussionen der Teilnehmer im Nachgang der Veranstaltung. Vielen Dank noch mal für die Zeit mit Ihnen und herzliche Grüße.“

*Katharina Hanisch, Regionalgeschäftsführerin AOK PLUS
- Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen*

*„Sie haben unser Team ganz schön aufgemischt.
Ein herzliches Dankeschön nochmals für Ihren gelungenen Vortrag.
Wir sind begeistert!“*

Reinhard W. Tegethoff, Hoteldirektor - Best Western Delta Park Hotel

„Sie ist der beste Gesundheitscoach, den ich kenne. Authentisch, immer gut drauf und dazu noch höchst professionell.“

Martin Schütz, Managing Director Investment Banking - JP Morgan

„Wir möchten uns nochmals herzlich für Ihre Unterstützung bei der ersten Informationsveranstaltung zum „smart Frankfurt City Triathlon powered by Gesundheit“, Juni 2012, im Klinikum Frankfurt Höchst bedanken.“

Mit Ihrem interessanten Vortrag zum Thema „Gesundheit, Sporternährung und mentales Training“ sowie Ihrer professionellen Art, konnten Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Veranstaltung nicht nur viele wertvolle Tipps für die Vorbereitung auf den Frankfurter Citytriathlon mit auf den Weg geben, sondern haben sich auch als kompetenter Gesundheitscoach präsentiert. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit.“

Chefarzt Dr. med. Harald Hake - Klinikum Frankfurt Höchst

„Sie verbinden Authentizität und Lebensfreude mit fundierter Fachkompetenz. Diese Kombination hat unsere Mitarbeiter begeistert. Ein sehr guter Vortrag.“

Jürgen Vogelgesang - MCG Medical Consulting Group Gesellschaft für Medizinberatung

„Sie haben mich mit Ihrer Art begeistert. Ihr Vortrag war der beste auf dem Strategie Forum. Trotz der nicht ganz einfachen Themen, ist es Ihnen gelungen, die Teilnehmer zu begeistern.“

Koblmueller Andrea, Rektorin, Dozentin - Universität Wien

„Sie zählt zu den Besten ihres Faches. Ihre Vorträge und Seminare sind ein Feuerwerk an Inspiration, Kompetenz und Authentizität.“

Willem Jan Rote, Europachef - Pepsi Deutschland

„Effizienter und professioneller kann Gesundheit nicht sein.“

Jan van Nieuwenhuizen, Mitglied des Vorstands - Morgan Stanley

„Es gibt nicht viel zu Kerstin Hardt zu sagen. Außer, dass es keine oder keinen besseren gibt als sie!“

Michael Magotsch, Rechtsanwalt - Internationale Kanzlei DLA Piper

„Eine super Performance! Kinder derart lange zu fesseln und zu begeistern, das ist alles andere als einfach. Oft beginnen die Kleinen schon nach wenigen Minuten, unruhig zu werden. Nicht so bei den Hessischen Gesundheitsspielen in Obertshausen. Das ist zu einem ganz großen Teil Frau Hardt und ihrem lebensnahen, packenden und originellen Vortrag zu verdanken.“

AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen

„Kerstin Hardt kann man testen solange man will, sie weiß einfach unheimlich viel über unseren Körper - weit über unsere Schulmedizin hinaus. Sie zu treffen ist ein großes Glück, da sie ein warmherziger, positiver und fröhlicher Mensch ist, der sich um Andere wirklich aktiv kümmert und hilft. Sie ist ein sehr professioneller Coach.“

Andreas Zimmer, Geschäftsführer - Zimmer & Rohde & Ado Goldkante

Stimmen von Seminarteilnehmern

„Ein sehr inspirierendes Seminar, das nicht nur mich wachgerüttelt hat. Kurzweilig, spannend und sehr motivierend. Das war endlich mal kein „blabla“, sondern umsetzbare Inhalte. Sehr gut.“

Christoph Torben, Bezirksdirektor - R&V Versicherungen

„Es war für mich sehr informativ und kurzweilig, und es gleicht meinen Gedanken und meiner intuitiven Meinung. Ich habe es noch nie so komprimiert in Worten verfasst erlebt, wie am Samstag. Vielen Dank!“

Andreas Korb, Finanzexperte

„Liebe Kerstin, das Seminar hat mir super gut gefallen!
Ich habe dir die ganze Zeit zugehört, bin nicht in Gedanken abgeschweift. Ich wollte mich ganz auf dich einlassen, und das ist mir dank deiner Person und deiner tollen Art, Dinge zu vermitteln, auch die ganze Zeit über gelungen. Ich bin wirklich glücklich, dass ich dich kennengelernt habe! Claudia, meine Freundin, ist auch ganz begeistert von dir gewesen!!
Nach dem Seminar habe ich mich gefühlt wie nach zwei Wochen Urlaub!
Vielen Dank dafür!!!“

A. Stotz, Golfrainerin, Coach

„Vielen Dank, liebe Kerstin, wir sind beide noch ganz berauscht von dem Wissen, was du uns vermittelt hast und wollen den erworbenen Schwung nutzen und Einiges ändern.
Vielen, vielen Dank für das Erlebnis am Samstag!“

Gosch Karosseriebau

„Hallo liebe Kerstin, vielen Dank für das tolle Seminar. Es war wie immer eine Freude dir zuzuhören. Man bekommt immer wieder neuen Input und lernt neue Sachen von dir. Ich bin so motiviert und positiv drauf, wieder neue Dinge umzusetzen.
Vielen Lieben Dank, du bist echt Klasse!

Anja H., Krankenschwester

„Liebe Kerstin, vielen herzlichen Dank für deine tolle Leistung! Das Seminar war super, hat uns sehr gefallen.“

Galina Goldammer, SAP-Beraterin

*„Liebe Kerstin, ich möchte mich noch mal sehr bei dir für das grossartige Seminar bedanken. Ich werde nicht müde dir zuzuhören, und wenn der Seminartag noch zwei Stunden länger wäre, würde ich nicht an das „hoffentlich baldige Ende“ denken. Sagenhaft!!
Durch deine freundliche, kompetente und sachliche Art, ist für mich auch „der Einklang mit der Natur“ und das Zusammenspiel mit dem Universum zu verstehen.“*

Claudia Frank, Einzelhandelskauffrau

*„Liebe Frau Hardt, ich fand Ihr Seminar hochinteressant und sehr gut aufgebaut auch mit den Kurzfilm-Ausschnitten. Da ich eine Krebserkrankung hatte, ist mir auch durch die wissenschaftlichen Belegungen noch einiges klarer geworden. Hätte ich den Vortrag schon früher gehört, dann würde ich mich keiner Bestrahlungstherapie mehr unterziehen bzw. hätte erst gar keine Erkrankung bekommen.
Es waren schon sehr viele Informationen, die ich auch erst mal verarbeiten muss. Interessant fand ich auch die Fragebögen, die ich für mich gestern bearbeitet habe.
Herzlichen Dank.“*

Silvia Kraft, Kraft Nutzfahrzeuge

„Liebe Kerstin, das Seminar hat uns sehr gut gefallen! Wir starten sofort mit 14 Tagen ohne Zucker und keine Kuhmilch mehr! Ich habe auch das 12-Wochen-Programm gebucht und hoffe, dass ich das alles im Alltagsstress umgesetzt bekomme.“

Dr. Katja Zieber, Zahnärztin

*„Hallo liebe Kerstin, es war wieder eine große Bereicherung dein Seminar zu besuchen!!
Es gibt noch so viele Dinge, an denen man arbeiten kann, und mit deiner tollen Unterstützung fühlt man sich richtig gut aufgehoben und betreut!!
Vielen, lieben Dank dafür! Ich bin so froh, das ich dich kennengelernt habe!“*

A. Stotz

*„Liebe Frau Hardt, das Seminar war einfach super! Vielen Dank.
Ich bin immer noch total begeistert!
Die Erklärungen habe ich gut verstanden. Komplizierte Vorgänge haben Sie an einfachen Beispielen erklärt. Es war so spannend, dass die Zeit wie im Fluge verging.“*

Sabine Schnabel, Chefsekretärin

„Liebe Frau Hardt, vielen Dank für das super interessante Seminar. Ich habe keine Sekunde bereut, dabei gewesen zu sein. Gleich heute Morgen haben meine Partnerin und ich richtig gut gefrühstückt und nur stilles Wasser getrunken.“

Rainer Hasenbach, Zahnarzt



Kerstin Hardt Wichtige Stationen

1974

Geboren in Gross Gerau

1994 bis 1995

Grundstudium der Psychologie, Germanistik, Soziologie

1996 bis 2000

Studium Dipl. Sportwissenschaft

2000 bis 2001

Aufbaustudium Dipl. Ernährungsberatung

1999 bis 2001

Referentin und Ausbilderin der Firma Puma

2001

Gründung und Aufbau der Firma Fitness Pur

2005

Erste Vortragstätigkeiten in Seminaren und Unternehmens-Events

2010

Gründung von Gesund mit Plan, Entstehung des interaktiven Internet Programms

2000 bis 2016

über 21 Zusatzausbildungen in den Bereichen: Ernährung, Sport, Yoga, mentales Training, NLP, Stress Prävention etc.



Kerstin Hardt

MOTIVIEREND

INSPIRIEREND

BEGEISTERND

EIN RHETORISCHES MEISTERWERK

Die KEYNOTE-SPEAKERIN

Sie planen ein außergewöhnliches Event Highlight mit hohem Aufmerksamkeitsfaktor, eine Kick-Off-Veranstaltung der unvergleichlichen Art, einen besonderen Kongress der Superlative, eine unvergessliche und begeisternde Kundenveranstaltung, ein innovatives Meeting oder eine Tagung? Dann benötigen Sie noch einen oder mehrere Referenten.

Wie wäre es mit der Expertin in Sachen Gesundheit, Vitalität und Energie?

Wer bucht Kerstin Hardt?
Einfacher zu beantworten ist die Frage WER NICHT?

Die Vorträge von Kerstin Hardt motivieren, inspirieren, begeistern, polarisieren und provozieren. Sie verändern den Blickwinkel. Vor allem aber geben sie Impulse zum zielgerichteten Denken und Handeln.

Setzen Sie auf Kerstin Hardt und planen Sie mit ihr die Höhepunkte Ihrer Veranstaltungen.

Lassen Sie sich von ihr inspirieren und erfahren Sie, wie wertvolle Inhalte in einem rhetorischen Feuerwerk der Extraklasse, spannend und humorvoll präsentiert werden.

SIE SUCHEN

eine TOP Referentin?
Schön und gut. Doch, kann sie die Zuhörer auch mitreißen und begeistern?

Eine TOP Referentin, die fesselt und motiviert?
Schön und gut. Doch was bringt die beste Atmosphäre im Saal, wenn er oder sie das Thema verfehlt?

Kerstin Hardt

- ist Motivation pur
- ist Begeisterung pur
- ist Inspiration pur
- bietet spannende, außergewöhnliche und mitreißende Themen
- in rhetorisch brillantem Vortragsstil
- mit exzellenten Analogien und Metaphern

Ein unvergessliches, unvergleichliches und begeisterndes Vortrags-Highlight für jeden Veranstalter, Zuhörer und Teilnehmer.

