

Presseaussendung der Mynd Shape OG

Die erste Körperfrieden-Online-Community der Welt öffnet ihre Tore

Lisa und Sebastian Vavra sind Psycholog:innen und verhelfen Körperkritiker:innen im deutschsprachigen Raum mithilfe einer betreuten Online-Community namens „Mission Körperfrieden“ zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Mattersburg, Österreich – Die Firma Mynd Shape OG, gegründet von dem Psychologenpaar Lisa und Sebastian Vavra, veröffentlichen, nach ihrer erfolgreichen Körperfrieden-Coaching-Reise, ihr nächstes Programm. Das Ziel und die Mission bleiben dabei gleich: „Wir helfen Körperkritiker:innen zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Essverhalten“. Was ist nun anders? Statt 1:1 und in 6 Wochen arbeitet das Psychologenpaar nun 1 Jahr innerhalb einer Community mit ihren Kund:innen an ihrem Körperfrieden.

„Viele Kund:innen wünschten sich eine längere Begleitung durch alle Hochs und Tiefs des Alltags und Jahres. Daher sind wir nun 1 Jahr an ihrer Seite.“

Lisa Vavra, MSc.

Mynd Shape OG setzt auf psychologisches Gruppen-Coaching und einen eigens entwickelten Online-Kurs, um Frauen dabei zu helfen, Körperfrieden zu finden. Lisa und Sebastian Vavra bringen dabei ihre jahrelange persönliche Erfahrung und ihr Fachwissen ein, um ihre Kund:innen auf dem Weg zu einem gesunden und positiven Körperbild zu begleiten.



Lisa und Sebastian Vavra sind Psycholog:innen und unterstützen Frauen dabei, Körperfrieden ohne Diät zu finden

Über die Gründer:innen

Lisa Vavra wuchs in Wien auf, absolvierte bereits in jungen Jahren das psychotherapeutische Propädeutikum und schloss ein Psychologie Studium mit Master-Abschluss daran an. Ihre Kompetenzen werden durch eine Trainerinnen-Ausbildung, eine systemische Coaching-Ausbildung und viel praktische Erfahrung im Bereich der Persönlichkeits- und Personalentwicklung ergänzt.

Sebastian Vavra wuchs in Mattersburg (Burgenland) auf und studierte ebenfalls Psychologie. 2009 lernten sich die beiden im Vorbereitungskurs für das Studium kennen. Nach der gemeinsamen Masterarbeit und dem Studiumabschluss startete Sebastian als pädagogischer Betreuer in einer Einrichtung für psychisch erkrankte junge Erwachsene. Es folgte ein Wechsel in den Softwarevertrieb mit 4 Jahren Führungserfahrung und Coaching-Tätigkeiten. Nach dem Abschluss der Coaching-Ausbildung kamen beide im Frühling 2023 auf die Idee „Mynd Shape“ zu gründen. Die Geschäftsidee war innerhalb eines Jahres konzeptioniert, getestet und wurde schlussendlich ein Jahr später durch die Firmengründung realisiert.



Ein wesentlicher Bestandteil des Programms:
„Jedes Lebensmittel ist erlaubt und darf Spaß machen. Durch die Aufhebung von Diätgedanken wird das Spüren von Körperbedürfnissen wieder möglich. Eine natürliche Ernährung stellt sich ein.“

Was kann man sich in der Community erwarten?

Die Community besteht aus 3 Teilen: einem E-Learning-Center, dem schriftlichen Austausch in der Gruppe und wöchentlichen Gruppen-Coachings. Alle Inhalte sind online abrufbar und für Smartphones optimiert. „Wir wollen die Menschen dort abholen, wo sie gerade sind. Eine Kundin teilte morgens noch ihre Herausforderungen beim Kantinenessen in der Community. Bereits am selben Abend konnten wir virtuell ihre nun erprobten Strategien feiern, die sie mit uns gemeinsam in der Community erarbeitet hat. Genau darum gehts. Wir sind immer dabei und unterstützen da, wo es gebraucht wird.“

„Wir wollen Menschen von Diäten befreien. Es gibts soviel besseres im Leben zu tun, als Kalorien zu zählen und sich zu wiegen.“

An wen richtet sich das Angebot?

Grundsätzlich richtet sich das Angebot an alle Menschen, die ihr Körper-Wohlbefinden verbessern und Freiheit von Diät- oder Sportplänen erlangen wollen. Unser Programm ist mit dem stressigen Alltag von Eltern und/oder berufstätigen Menschen gut vereinbar. Möglich wird dies durch 100% zeit- und ortsunabhängige Inhalte sowie kleine Aufgaben und Gruppen-Calls, die online stattfinden. „Mit 2h oder mehr pro Woche ist man gut dabei. Pro Tag also ca. 17 Minuten. Die kann sich Jede:r für die mentale Gesundheit nehmen.“

Klassische Motive der bisherigen Kund:innen waren:

- Unwohlsein im Körper (zb. nach Gewichtszu- oder abnahme, Geburt etc.)
- Umgang mit Körperbeschämung von außen
- Wunsch nach einem (diät)freien Leben
- Vermeidung von Aktivitäten in körperbetonter Kleidung (zb. Bikini, Sauna, Freibad) oder Einschränkungen (Strandtuch für Verhüllung des Körpers)
- Emotionsregulierendes Essen (zb. aufgrund von Stress, Trauer, Langeweile, etc.)
- Schamgefühl beim Teilen von Fotos oder Videos in zb. sozialen Medien
- Gedankenkreisen und zu viel Fokus auf das Thema Ernährung und Sport
- Wunsch nach Freiheit von Ernährungs- und Sportplänen
- Hinterfragen von Glaubenssätzen und Ernährungsregeln
- Bedürfnisse (zb. Hunger, Ruhe) besser spüren und entsprechend handeln

„Lisa und Sebastian waren unglaublich und definitiv lebensverändernd für mich. Ich hab so viele tolle Gedanken und Tools für meinen Alltag mitgenommen. Viel gelernt, reflektiert, akzeptiert und vor allem auch viel gelacht! Ich geh mit mehr Selbstliebe und Achtsamkeit aus diesem Programm. Würd ich sofort wieder machen!“

- Astrid, eine Kundin

Wann gehts los und wo kann ich mich anmelden?

Ein Start ist jederzeit möglich. Um die Passung von Herausforderungen und Persönlichkeit zu der Community sicherzustellen, gibt es ein persönliches & unverbindliches Kennenlerngespräch. Weitere Infos zur Community sowie die Anmeldung dafür befindet sich unter www.mynd-shape.com/community bzw. bei Scan des QR Codes.



Kontakt für Presse:

Sebastian Vavra, MSc

Geschäftsführer und Gesellschafter

office@mynd-shape.com

00436764366881

Mynd Shape OG

ATU80532103

www.mynd-shape.com