

Empowerment - Wegweiser in ein erfülltes Leben

25.08.2020, 15:28 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Ilka Groenewold*

Presseagentur: *IG Entertainment e.K.*



Empowerment - Wegweiser in ein erfülltes Leben

Empowerment - Wegweiser in ein erfülltes Leben

Dieses Buch ist ein Must-Have für dein Mindset. Moderatorin und Sportlerin Ilka Groenewold verrät dir ihre Erfolgstipps. Wie führst du ein glückliches Leben? Was kannst du tun, um finanziell unabhängig zu werden? Welchen Einfluss hat Sport auf ein gesundes Leben? Und wieso sollten wir alle einmal einen Pilgerweg gehen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ilka. Auf über 200 Seiten bietet sie dir eine Fülle an Möglichkeiten für ein glückliches Leben und verrät dir, wie du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst. Lerne mehr über Biohacking, wie du das Chi in deine Räume bringst, in einen Workflow kommst und Krisen in Zukunft als Chancen wahrnimmst. Im Anschluss an jedes der 15 Kapitel erwarten dich Fragen, mit denen du deinen Ist-Zustand feststellen kannst und herausfindest, wohin du willst und wie du dorthin gelangst.

"Ich möchte dich inspirieren, dein Leben in die Hand zu nehmen und in jeder Situation die richtige Einstellung zu haben."

Über die Autorin:

Ilka Groenewold ist Unternehmerin, Moderatorin beim TV und bei Veranstaltungen sowie Sportlerin. Sie finishte unter u.a. Transalpine Run (einer der härtesten Trailläufe), den Ironman in Hamburg und gewann den 100 km Biel-Lauf sowie

den Cuxhaven Marathon. 2012 wurde sie mit dem Titel „Läufer des Jahres“ vom Deutschen Leichtathletikverband ausgezeichnet und zählt seit 2013 zu den „ASICS FrontRunnern“. Im selben Jahr erhielt sie den „Jungunternehmerpreis“. 2020 zeichnete sie das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie mit dem Titel „Vorbild-Unternehmerin“ aus. Darüber hinaus ist Ilka „XING Ambassador“ und organisiert Netzwerk-Veranstaltungen im Hamburger Raum.

Übersicht der Inhalte (eingeteilt in Bereiche):

Bereich 1: Energie fürs Leben, Motivation und Ziele

Erfahre u. a. wie du dauerhaft Energie für den Tag gewinnen kannst und dich immer wieder aufs Neue für deine Ziele und deine täglichen Aufgaben motivieren kannst.

Bereich 2: Sport und Ernährung

Mehr zum 1 x 1 der Ernährung und Sport sowie deren Auswirkung auf dein Wohlbefinden und dein Immunsystem erfährst du in den Kapiteln „Sport“ und „Ernährung“. Welche Sportart ist für dich die Richtige? Und wie kannst du zum Dauerverbrenner durch Sport werden und deine Ernährung optimieren? Ilka gibt dir nützliche Tipps und räumt gleichzeitig mit Vorteilen und Mythen auf.

Bereich 3: Spiritualität, Jakobsweg, Feng Shui

Ilka nimmt dich mit auf eine Reise zum Jakobsweg und berichtet über ihre Learnings und ihre Beziehung zum Thema „Spiritualität“. Im gleichnamigen Kapitel erfährst du, wie du Spiritualität für dich und dein Leben nutzen kannst. Lass dich inspirieren von Ilkas Erlebnissen im Schweigekloster und beim Besuch bei einer Wahrsagerin.

Bereich 4: Der Weg zur finanziellen Freiheit, Immobilien

Erfahre, welche Form von Investitionen und des Vermögensaufbaus es gibt, was von Immobilieninvestment, Aktien, Etf's und Co. zu halten ist und warum auch du, dich ab heute mit deiner Altersvorsorge auseinander setzen solltest. Was brauchst du, um finanziell Unabhängig zu werden?

Ilka verrät es dir und bietet dir gleichzeitig Inspiration und macht dir Mut mit ihren Erzählungen von ihren Anfängen im Immobilieninvestment.

Bereich 5: Workflow, Erfolgsrezept

Im letzten Drittel des Buches gibt Ilka dir nützliche Tipps, wie du in weniger Zeit mehr Arbeit erledigst. Mit einem intelligenten Workflow und Ilkas Erfolgstipps, optimierst du dein Business und reduzierst Fehler innerhalb deiner Arbeitsabläufe und Prozesse.

Darüber hinaus gibt es jede Menge Insights von Ilka:

Wieso war sie dem Tod nahe und wieso säße Ilka heute im Rollstuhl? Wie geht sie mit den Krisen des Lebens um? Und woraus schöpft sie die Kraft und hat das Durchhaltevermögen für ihre beruflichen und auch sportlichen (Ironman, Alpenüberquerung etc.) Ziele?

Der perfekte Ratgeber für die Krise:

Dieser Ratgeber ist ideal, um in der Krise neue Impulse zu bekommen und aus jeder noch so schwierigen Situation die Learnings zu erkennen und das Beste rauszuholen. Für jede*n, die/der einen Neubeginn starten möchte, ist das Buch genau das Richtige.

Video: Buchbeschreibung

https://www.youtube.com/watch?v=d3gJYTJJN78&feature=emb_title

Fotomaterial/Pressematerial gibt es hier zum Download:

<https://www.ilkagroenewold.de/downloads/Empowerment-IlkaGroenewold.zip>

Das Buch kann ab sofort als Taschenbuch sowie als Kindle eBook über Amazon bestellt werden. Das gleichnamige Hörbuch erscheint im September 2020.

Buch ISBN 9798665564791 - Preis 19,95 €

Kindle eBook ASIN B08GJBY3SZ - Preis 9,99 €

Gerne bieten wir Ihnen Freixemplare für Verlosungszwecke an.

Bei Verwendung des Fotomaterials geben Sie bitte „Fotografin: Inger Diederich“ als Fotocredit an.



Buchvorstellung "Empowerment - Wegweiser in ein erfülltes Leben" von Autorin Ilka Groenewold

<https://www.youtube.com/watch?v=d3gJYTJJN78>

Portrait

Die Firma IG Entertainment e.K. wurde 2004 von Ilka Groenewold gegründet und hat sich auf die Sektoren Medien und Sport fokussiert. Die Geschäftsführerin Ilka Groenewold moderiert beim Hamburger TV-Sender und auf Events (Digitalevents, Hybrid-Events, Messen, Gala, Kongresse, Awardverleihungen etc.). Darüber hinaus ist sie als Sportlerin aktiv, hostet unter dem Namen "Sportmanufaktur Podcast" ihren eigenen Podcast, ist Redakteurin und Buchautorin.

News-ID: 1098321 • Views: 1217 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1098321/Empowerment-Wegweiser-in-ein-erfuelltes-Leben.html>