

# Impulszeit: Ihr Weg zu ganzheitlicher Gesundheit

## Dagmar Steffens setzt auf Prävention und den „sanften Weg“

In einer schnelllebigen Welt, in der Stress und Hektik oft den Ton angeben, ist es von unschätzbarem Wert, sich Zeit für sich selbst und die eigene Gesundheit zu nehmen. Das weiß Dagmar Steffens, die Gründerin und Inhaberin von Impulszeit, nur allzu gut. Als Tochter, Partnerin, Mutter und sogar stolze Großmutter, sowie „Angestellte“ einer Main-Coon-Katze, ist sie in ihrem privaten Umfeld fest verwurzelt. Doch es ist ihre berufliche Erfahrung als langjährige Röntgenassistentin, die sie zu einer wichtigen Erkenntnis geführt hat.

„Im Kontakt mit vielen kranken und ängstlichen Menschen habe ich festgestellt, wie wichtig der Faktor Zeit, das persönliche Gespräch und die Berührung zum Wohlbefinden und zur Genesung sind“, sagt Dagmar Steffens. „All das ist in den letzten Jahren zunehmend eingeschränkt worden. Die Gründe hierfür sind vielfältig und die psychosozialen Auswirkungen in allen Altersstufen sind immens.“

Diese Erkenntnis führte Dagmar Steffens auf einen ganz besonderen Weg, der sie schließlich zur Gründung von Impulszeit führte. In ihrem privaten Umfeld war es ihr immer wichtig, alternative, „sanfte“ Wege zum Umgang mit Stress, Schmerzen und Krankheit zu finden. Die persönlichen Zeiten von extremer Trauer, Verlust und Neuausrichtung haben sie gelehrt, wie wertvoll gute Gespräche und persönliche Bachblütenmischungen als Balsam für die Seele sein können. Die Wirkung dieser Ansätze war für sie immer sehr schnell spürbar.

Ein entscheidender Wendepunkt in ihrem Leben war, als sie selbst mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert wurde. „Ich hatte schon die ganz besondere Ausbildung zur Gesundheitsberaterin, Impulsbehandlerin und Massagepraktikerin beim Berufsverband Natürlich Gesund e.V. begonnen“, erzählt sie. „Jahrelang hatte ich Schmerzen und Blockaden im rechten Kreuz-Darmbein-Gelenk mit Ausstrahlung in den Oberschenkel. Außerdem fühlte ich mich ‚schief‘. Ich hatte es mit Physiotherapie und Osteopathie versucht. Aber wirklich erfolgreich war dann die Impulsbehandlung bei einer sehr erfahrenen Kollegin. Nach zwei Behandlungen und Selbsthilfeübungen für zu Hause lösten sich die Schmerzen auf. Seitdem fühle ich mich wieder ‚gerade‘. Das hat mich darin bestärkt, diesen ganzheitlichen Ansatz auch beruflich zu leben!“

Bei Impulszeit geht es nicht um medizinische Behandlungen im herkömmlichen Sinne. Dagmar Steffens bietet ein breites Spektrum ganzheitlicher Gesundheitsdienstleistungen an. Ihr Angebot umfasst achtsame Beratung, einen geschützten Gesprächsraum, vorsichtige, aber äußerst wirkungsvolle Bewegungsimpulse und Massagen zur Förderung der Beweglichkeit sowie Entspannung und zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Jeder Kunde erhält außerdem individuelle Selbsthilfeübungen für den Gebrauch zu Hause. Zusätzlich bietet sie nach Absprache auch Hausbesuche an.

Dagmar Steffens verfügt über eine beeindruckende Palette an Ausbildungen, darunter Psychologische Beraterin, Matrix Alpha ET, MammaCare Trainerin und Erfahrung als Übungsleiterin im Breitensport. Sie betont jedoch, dass das Gebiet der alternativen Heilkunde ständig in Bewegung ist, und sie sich kontinuierlich weiterbildet, um ihren Kunden stets die bestmögliche Unterstützung bieten zu können.

Impulszeit ist mehr als nur ein Unternehmen. Es ist ein Ort, an dem Menschen Zeit für sich selbst finden, um ihre Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu



Foto: Mots Fotografie

fördern. Dagmar Steffens ist die treibende Kraft hinter diesem Konzept, und ihre Leidenschaft für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kunden ist unübersehbar. Ihr Rat an alle, die nach mehr Gesundheit und Wohlbefinden suchen, lautet: „Es gibt viele Wege zu mehr Gesundheit, und es muss nicht immer nur der klassisch medizinische Weg sein.“ Bei Impulszeit haben Sie die Möglichkeit, diese Wege zu erkunden und Ihre eigene Reise zu einem gesünderen Leben zu beginnen.

Vereinbaren Sie ein erstes kostenloses telefonisches Gespräch mit Dagmar Steffens und eine erste Behandlung zum Kennenlernpreis.

### Impulszeit Dagmar Steffens

Schillerstraße 77  
52064 Aachen  
Telefon: 0178-3030160  
E-Mail: kontakt@impulszeit-steffens.de  
www.impulszeit-steffens.de



Gesundheitsberatung | Impulsbehandlung  
Massage | psychologische Beratung

**Angebot des Monats Oktober:**  
Impulsbehandlung in Kombination mit Breuss-Rückenmassage  
und Nackenmassage Dauer einer Erstbehandlung  
ca. 90 Minuten zum Preis von 60 Euro.

#### Ihr Kontakt für mehr Wohlbefinden:

Impulszeit  
Dagmar Steffens  
Schillerstraße 77  
52064 Aachen

Telefon: 0178-3030160  
E-Mail: kontakt@impulszeit-  
steffens.de  
www.impulszeit-steffens.de