



Vom eigenen Weg zur neuen Berufung

2017 wog sie 192 Kilogramm. Heute blickt sie auf eine Veränderung zurück, bei der sie mehr als 100 Kilogramm abgenommen und vor allem viel über sich selbst gelernt hat. Ihre Erfahrungen hat Aline Manglus in ihrer Biografie „Aus dem Kokon“ festgehalten.



Was sie auf ihrem eigenen Weg gelernt hat, möchte sie heute weitergeben. Deshalb hat Aline Manglus 2026 in der Steigstr. 21 in Lindau „FormFokus“ gegründet – ein Coachingangebot, bei dem nicht die Zahl auf der Waage, sondern der Mensch im Mittelpunkt steht.

Ob Gewichtscoaching, Achtsamkeit und Stressbewältigung oder künftig auch die Begleitung rund um die Wechseljahre: Mit „FormFokus“ verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz. Aktuell bildet sie sich zur Wechseljahrsberaterin weiter. Besonders interessiert sie dabei das Zusammenspiel von Ernährung, Stress und hormonellen Veränderungen.

Ihre Philosophie ist dabei einfach: Niemand soll sich bewertet oder verurteilt fühlen. Veränderung muss nicht radikal beginnen – oft sind es kleine Schritte, die langfristig viel bewirken.

„Ich möchte Menschen nicht sagen, wie sie sein sollen, sondern sie dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden.“

Mit „FormFokus“ will sie Menschen ermutigen, ein Stück aus ihrem persönlichen „Schneckenhaus“ herauszukommen und wieder mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln – persönlich und individuell.

Mehr Infos: 01 51/42 52 07 44

BZ-Foto: privat