Sebastian Stranz

„Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern und solchen, die sich dafür halten - sondern er bezeichnet damit die Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen.

…hier geht es um Ganzheitlichkeit im echten Wortsinn.“

Stephan Petrowitsch

– gesunde Ernährung / gesunde Lebensweise / Spiritualität –

– Bücher / Vorträge / Beratung / Coaching –

Inhalt

Vita 4
Zeugnisse 5
Veröffentlichungen 7
Angebot 10
Kontakt 11

Wie kann der Mensch
gesund und glücklich leben?

Vita

1963	geboren in West-Berlin
1981-1986	Einblicke in Bäckerhandwerk, Sozialarbeit, Buchhandel, Kranken- und Altenpflege…
1986-1988	Abendschul-Abitur, begleitend ambulante Altenpflege
1989-1992	Diplom-Studium der Sozialarbeit / Frankfurt am Main, begleitend ambulante Altenpflege
1992-1993	Anerkennungsjahr in einer Reha-Einrichtung für Psychisch Kranke
1993-2000	Erzieher, Altenheim-Sozialarbeiter, stationäre Altenpflege
2000-2006	politisch aktiv, Landesvorsitzender einer Kleinpartei (neben Vollzeit-Tätigkeit als Versandhelfer)
2006-2009	Umzug nach Strausberg, Tätigkeit in einem Sanitätshaus (Abrechnung, Vorträge, Nordic-Walking-Gruppe)
2009-2010	Weiterbildung als Gesundheitscoach
2010-2022	Sozialpädagoge in der Erwachsenenbildung (u.a. Seminare für gesunde Lebensweise und Einsatz im Betrieblichen Gesundheitsmanagement)
2022	eigene Krebserkrankung, Vertiefung der ganzheitlichen Sicht auf die Gesundheitsfaktoren, Integration des Krebsheilungs-Ansatzes nach Kelly A. Turner *„Die 10 Schlüsselfaktoren“*

Zeugnisse

FACHHOCHSCHULE FRANKFURT AM MAIN

DIPLOMZEUGNIS

Herr Sebastian S t r a n z

geboren am 01.08.1963 in Berlin

hat am Fachbereich **Sozialarbeit** die Diplomprüfung als

DIPLOM-SOZIALARBEITER (FACHHOCHSCHULE)

abgelegt und dabei folgende Prüfungsleistungen erbracht:

Diplomarbeit	Note:
Thema: Das Kinderdorf in Deutschland	
	- sehr gut -

Mündliche Prüfung	Note:
Theoriebereich	- sehr gut -
Theorie-/Praxisbereich	- sehr gut -
Wahlbereich	- sehr gut -

Er hat im/in folgenden Schwerpunkt/en studiert*):

X Suchtgefährdete

Sozialpsychiatrische Gesundheitssicherung

Familienhilfe

Frankfurt am Main, den 08.07.1992

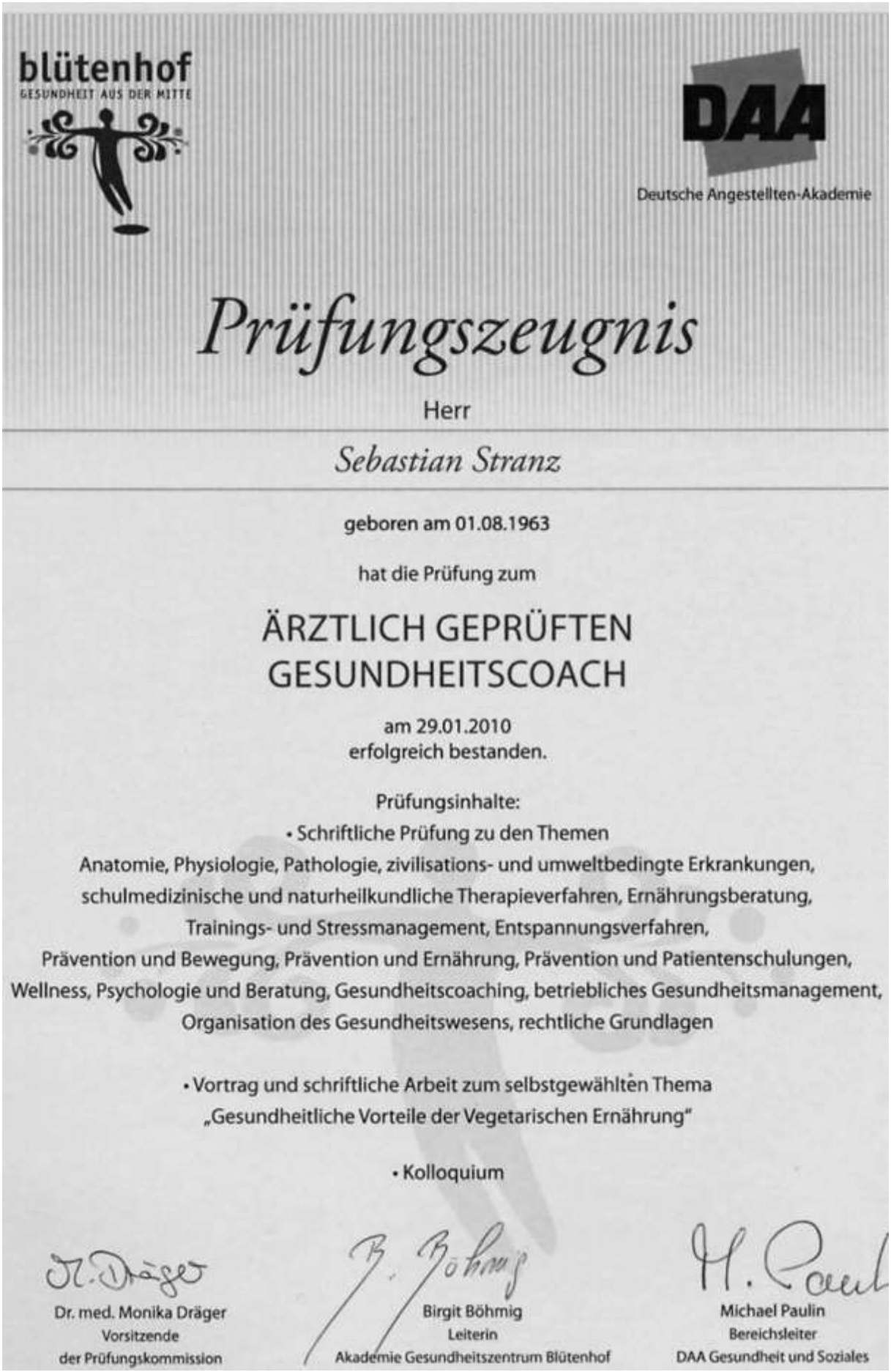
Der Leiter des Prüfungsamtes

FACHHOCHSCHULE FRANKFURT AM MAIN

i. V.

Der Vorsitzende des Prüfungsausschusses

*) Angabe erfolgt nur auf Antrag. Einzelbewertungen: Sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend.



blütenhof
GESUNDHEIT AUS DER MITTE

DAA
Deutsche Angestellten-Akademie

Prüfungszeugnis

Herr

Sebastian Stranz

geboren am 01.08.1963

hat die Prüfung zum

ÄRZTLICH GEPRÜFTEN GESUNDHEITSCOACH

am 29.01.2010
erfolgreich bestanden.

Prüfungsinhalte:

• Schriftliche Prüfung zu den Themen
Anatomie, Physiologie, Pathologie, zivilisations- und umweltbedingte Erkrankungen, schulmedizinische und naturheilkundliche Therapieverfahren, Ernährungsberatung, Trainings- und Stressmanagement, Entspannungsverfahren, Prävention und Bewegung, Prävention und Ernährung, Prävention und Patientenschulungen, Wellness, Psychologie und Beratung, Gesundheitscoaching, betriebliches Gesundheitsmanagement, Organisation des Gesundheitswesens, rechtliche Grundlagen

• Vortrag und schriftliche Arbeit zum selbstgewählten Thema
„Gesundheitliche Vorteile der Vegetarischen Ernährung"

• Kolloquium

M. Dräger
Dr. med. Monika Dräger
Vorsitzende
der Prüfungskommission

B. Böhmig
Birgit Böhmig
Leiterin
Akademie Gesundheitszentrum Blütenhof

M. Paul
Michael Paulin
Bereichsleiter
DAA Gesundheit und Soziales

Veröffentlichungen

1999 *gesund sein bis ins hohe Alter*

Mein erstes „Longevity“-Buch, als dieser Begriff noch lange nicht gängig war…

2009 *Lebensreform heute*

2013 *Karol, der Weißmagier*

„esoterischer Gesundheitsroman“

2017 *Der Vollwertweg*

2017 *Christliches Yoga*

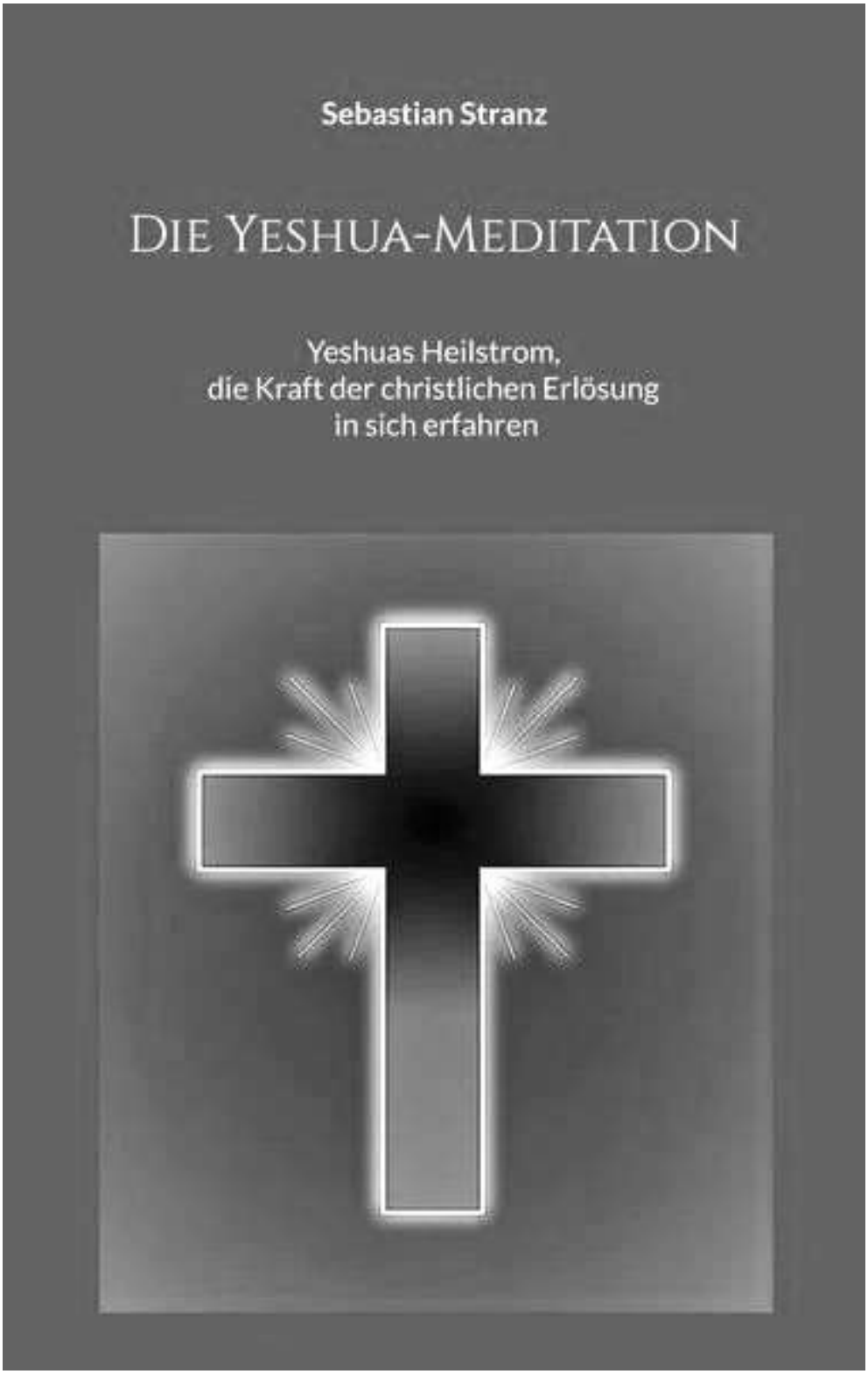
2022 *Gesundheitspraktiker*

ein anderer Ansatz zum Thema Krankheit / Impfung / Aufbau des Immunsystems

2025 *Hochbegabt? Oder einfach anders?*

ein anderer Blick auf Hochbegabung… Kann unsere Gesellschaft allen Formen von Hochbegabung gerecht werden? Wie muss sie sich entwickeln, um die „Kinder der neuen Zeit“ fördern und begleiten zu können?

2026 *Die Yeshua-Meditation*



Der Gral – der Zugang zum christlichen Heilstrom – ist in uns!

2026 *Der Weg der Schildkröte*

Longevity einmal anders…
– nicht aus Sicht der „Bio-Hacker“,
sondern der „Naturalis“

Angebot

Vorträge:
Berlin und östliches Umland

Themen:

- Longevity („Der Weg der Schildkröte“)
- Eiweißspeicherkrankheiten
- Darmgesundheit / Säuren und Basen
- Christliches Yoga
- ganzheitliches Menschenbild
  (Was bedeutet „Körper, Seele, Geist“?)

Beratung / Coaching:

Berlin und östliches Umland

- Ernährungsumstellung
- Wege zu einem sinnvollen Berufsleben
- Krebsheilung

Stunde 40€ / Erstgespräch kostenlos

Entfernungspauschale 1€ pro Kilometer

Kontakt

Sebastian Stranz

Albin-Köbis-Ring 8

15344 Strausberg

Mobil (Telefon + WhatsApp):

0152 25 80 37 22

E-Mail: info@sebastian-stranz.de

Longevity einmal nicht aus
Sicht der *„Bio-Hacker“*,
sondern
der „Naturalis“.
Nicht *„ewige Jugend“*,
sondern Healthspan.
Nicht *„die Natur überlisten“*,
sondern sich einfügen in die
Gesetze der Natur.

Das ist...

via-testudinis.de