

PRÄSENTIERT VON:

be▶advanced

WER SIND WIR

Wir unterstützen Berner KMU, Startups und Gründer:innen bei Innovations-Vorhaben bedürfnisorientiert. Berner Unternehmer:innen profitieren von unserem individuellen KMU-Coaching, unserem dreistufigen Startup-Programm oder unserer kostenlosen Gründerberatung. Von Unternehmer:in zu Unternehmer:in.

NEWS

Die aktuellsten News rund um Innovation und Wirtschaft aus dem Kanton Bern gibts per sofort auf be-connected.ch sowie zweimal pro Monat bequem per Newsletter in deinen Posteingang. Damit du stets weisst, was bei Berner KMU und Startups läuft und bei Wirtschaftsthemen immer auf dem neuesten Stand bist. Melde dich kostenlos an:
be-connected.ch/news

INNO-SOPHIE

«**Done is better than perfect.**»

Stéphanie Kioutsoukis,
Fresh Strategy GmbH

ZAHL DES MONATS

10

Projekte wurden am Berner Nachhaltigkeitspreis der Stadt Bern ausgezeichnet. Der Hauptpreis ging an www.teil.style: Kleider leihen statt kaufen. (Quelle: Moneyhouse)

WO ENERGIE FLIESST

«Mach, was du gerne tust»

Mit 20 Jahren macht sich Nicole Turtschi selbständig und leitet heute, sieben Jahre später, die aufstrebende Firma Xung macht Yung. Das ganzheitliche Gesundheitszentrum ist für mittlerweile 50 Menschen viel mehr als nur eine Arbeitsstelle.

Eine schwerwiegende Knieverletzung der Nachwuchshoffnung im Schweizer Skisport führt dazu, dass Nicole Turtschi nach Beendigung ihrer Karriere plötzlich freie Zeit und neue Möglichkeiten hat, ihre Zukunft zu gestalten. Sie absolviert die einjährige Berufsmaturitätsschule und arbeitet daneben als Fitnessinstructorin.

Während ihrer Tätigkeit im Fitnessstudio fällt ihr auf, dass Menschen oftmals Schwierigkeiten haben, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und nicht entscheidend weiterkommen. Um Menschen möglichst gut beraten zu können, eignet sie sich im Selbststudium sowie in zahlreichen Kursen und Weiterbildungen viel Know-how im Gesundheitsbereich an und startet ihre unternehmerische Tätigkeit mit Ernährungsberatungen sowie Personal Trainings.

Da ihre Kund:innen mit den unterschiedlichsten Fragestellungen an Nicole gelangen, heisst es für sie im Vorfeld eines Termins, sich reinzuknien und möglichst viel über die spezifische Thematik zu lernen. Dadurch stellt sie sicher, dass sie die Probleme ihrer Kundschaft möglichst gut versteht und nachvollziehen kann. Nach der geleisteten Vorarbeit stellt Nicole bis heute im Gespräch stets die persönlichen Bedürfnisse der Menschen ins Zentrum und gibt ihnen mit viel Empathie alltagstaugliche Lösungsvorschläge mit auf den Weg.

Da die menschliche Gesundheit nebst der Ernährung viele Facetten hat, tüfelt Nicole auch am optimalen Training und entwickelt das «funktionelle Outdoor-Gruppentraining». Gemeinsam mit anderen draussen an der eigenen Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit feilen, ist nun das ganze Jahr ohne Unterbrechung möglich – und wird rege genutzt. 2017 stellt Nicole die ersten Trainerinnen in ihrem



Nicole Turtschi, Gründerin Xung macht Yung GmbH.

Foto: zvg

Team an und baut ihr Angebot kontinuierlich aus: Mittlerweile bietet sie Trainings an 18 Standorten im Kanton Bern und einem Standort in Zürich an.

Schritt für Schritt baut die Macherin aus dem Oberland ein ganzheitliches Gesundheitszentrum mit Sitz in Thun auf: Nebst Yoga, Meditation, Pranic Healing, Kochkursen oder Entgiftungsprogrammen bietet sie mittlerweile auch Ausbildungen für ihre

zukünftigen Trainer:innen an, um die Qualität der Trainings sicherzustellen.

Nicole verliert ihre positive Mentalität nie und ist sich sicher, dass der Weg zum Erfolg stets über das Herz führt: «Wenn du tust, was du gerne machst, bist du erfolgreich.» In ihrem Fall heisst das konkret: Täglich Menschen dabei unterstützen, ein möglichst gesundes Leben zu führen und positive Energie zu versprühen.

AUF EINEN BLICK

Bei der Xung macht Yung GmbH dreht sich alles um Ernährung, Bewegung und Heilung. Um dich auf dem Weg zur bestmöglichen Gesundheit zu unterstützen, bietet das ganzheitliche Gesundheitszentrum ein vielseitiges Angebot an: Du entscheidest selbst, was für deine individuellen Bedürfnisse am besten passt.



Xung macht Yung

Xung macht Yung GmbH
Feldstrasse 6, 3604 Thun



Tanja Frieden
Energie und Transformations Coach,
Gründerin der FriedensAcademy
und Olympiasiegerin

Erfolg allein ist einfach

Darf ich dich heute mitnehmen in das Tal der Wahrheit? Es ist ein Abenteuer, jedoch gut geführt. Das einzig gefährliche darin ist, dass du dir selbst begegnen kannst.

Wir wandern los: Die rechte Talseite repräsentiert alles was dein Umfeld, dein Aussen von dir denkt. Vielleicht bist du erfolgreich im Aussen, gutaussehend und hast ein prachtvolles Umfeld: Das ist die äussere Wahrheit – falls es nicht so brillant ist, wird dir oft gesagt: «Schau mal, was du alles tolles gemacht hast und leistest.» Das tut gut. Aber nur für eine kurze Weile. Es ist wie Schokolade Essen: Das Gute vergeht schnell, zurück bleibt ein ungutes Gefühl. Denn da gibt es noch die linke Talseite: Sie repräsentiert alles, was du von dir selbst denkst: Nicht die Sachen, die du in der Arbeit erzählst oder deinen Kollegen, sondern die «Wahrheiten» welche du in dir fühlst, und dann denkst, wenn es still ist, wenn du alleine bist, wenn du grad nichts tust: Ist es darum so schwer, nichts zu tun? Deine «Wahrheiten» drehen sich eher um deine Sehnsucht: Bin ich gut genug? Egal wieviel ich leiste, es reicht nie...Wer bin ich wirklich? Da gibt es noch mehr von mir...

Geh nun ruhige Schritte in dem Tal der Wahrheiten. Betrachte deine zwei Talseiten, wie ein Wanderer, eine Abenteuer/in. Wie weit auseinander ragen diese zwei Seiten in die Höhe? Sind sie nahe oder klaffen sie weit auseinander? Wie verschieden sind sie, deine innere und deine äussere «Wahrheit»? Der Erfolg ist auf der rechten Talseite daheim, im Aussen. Deine Erfüllung auf der linken Talseite, im Innern. Spürst du die Sehnsucht, diesen Gap zusammen zu bringen? Dann wäre das Tal zu. Und du inmitten des Erfüllten Erfolges! Willst du das?

Dann wende dich den «Wahrheiten» der inneren Talseite zu, dort wartet die Erfüllung – die Zeit des Wandels ist jetzt, erfüllter Erfolg geschieht nur über das Entdecken und die Heilung der Inneren «Wahrheit».

Dann kommt der Erfolg automatisch.

INNOVATION IM SPORT

ThinkSport ist ein einmaliges Netzwerk in der Schweiz, das verschiedene Akteure aus den Bereichen Sport und körperliche Bewegung zusammenbringt.

In der Schweiz gibt es eine hohe Dichte von Organisationen, Unternehmen, Startups, Forschungsinstituten, NGOs und öffentlichen Einrichtungen, die sich vielseitig mit Sport oder körperlicher Bewegung befassen. Der in Lausanne ansässige Verein ThinkSport wurde von dem Kanton Waadt und dem Internationalen Olympi-

schen Komitee (IOK) gegründet, um Fortschritt und Innovation im Sport voranzutreiben.

«Wir können viel mehr erreichen, wenn die verschiedenen, dem Sport verbundenen Sektoren zusammenarbeiten. Es gibt eine unglaubliche Vielfalt von Sport-Expertise in unserer Region, aber es mangelte lange an der nötigen Koordination», erklärt Anna Hellman, Direktorin von ThinkSport. «Unsere Aufgabe ist es, diverse Akteure an einen Tisch zu bringen und neue Partnerschaften und innovative Projekte zu fördern. Nur so können wir der Sportwelt Antworten

auf dringende Fragen liefern, neue Lösungen vorstellen und die Relevanz des Sports sichern.»

ThinkSport hat sich inzwischen national als auch international einen Namen gemacht. Seine jährliche Veranstaltung THE SPOT lockt namhafte Redner rund um das Thema «Sport und Innovation» und Teilnehmer aus der ganzen Welt nach Lausanne. Zudem erhält ThinkSport seit 2021, zusammen mit der Universität Lausanne und der EPFL, Fördermittel von Innosuisse im Rahmen des NTN Innovation Booster Programms, um auf nationaler Ebene sektorübergreifen-

de Kooperationen und Innovationen im Bereich Sport und Bewegung zu beschleunigen.



ThinkSport ist international bekannt. Foto: zvg