

## Lorem ipsum sit amet Lorem ipsum Lorem ipsum

■ Sedit, temos eos doluptatur, voluptis ex eossum quuntia doluptat verspe optatibus sunt poreratem solorro consecae pernatem ipsandigni dolupta volesci asperit harum, comnis quideliste poritib usanis aut volore voloescimi, tem faceature nihita pro omnientis velita etusam, ut occusdae. Pariorem re consedi tatiberate laccus alignatum fuga. Nam ipis ea endebitature nisti dollat omnistios endanto consed etur, invero consed ent pro magnien issunt, volupta verro ex et mos repudandunti officaboria nos ide perum etur magnatio. Ita ex eos nis vendiae nobitatur apellatem. Nemodit dolo et valor aut lis as acepudit ma volecatur? Pudae. Ra cor aut quat mostota dicid essedisquga. Nam ipis ea endebitature nisti dollat omnistios endanto coaes et aut. *red*

### **INSELPROKTOLOGIE** Deutsche Facharztpraxis für Enddarmkrankungen


**Dr. Hendrik Röhrig,**  
**Facharzt für Chirurgie (D)**  
**Viszeralchirurgie (E)**  
**Koloproktologe (BCD)**



### Vertrauen beginnt mit Verständnis

#### Hämorrhoiden – Bluten, Brennen, Jucken?

In der Inselproktologie behandeln wir Enddarmkrankungen schonend, kompetent und auf Augenhöhe – mit Zeit, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Unsere deutsche Facharztpraxis für Proktologie auf Mallorca bietet in hellen freundlichen Praxisräumen moderne Diagnostik, sichere Therapien und eine empathische Betreuung in deutscher Sprache.

 **Calle de Sa Coma, 2 - 07500 Manacor**

**+34 601 923 032** 

**info@inselproktologie.com** 

**www.inselproktologie.com** 

# RAUS AUS DER ALKOHOLSUCHT. WEGE AUS DER ABHÄNGIGKEIT. STARTE DEIN NEUES LEBEN.

Markus und Stefanie von My Right Way begleiten Menschen, die sich aus Alkoholabhängigkeit, Burnout oder mentaler Überlastung befreien wollen – mit Erfahrung, Struktur und ehrlicher Nähe.

**W**enn Markus erzählt, klingt nichts einstudiert. Keine leeren Motivationssätze, kein „Coaching-Spruch“. „Ich weiß, wie schwer es ist, ehrlich zu sich zu sein“, sagt er ruhig. „Ich habe selbst sieben Anläufe gebraucht, bis ich vom Alkohol losgekommen bin.“

Aus dieser persönlichen Geschichte ist My Right Way entstanden – ein Begleit- und Coachingprogramm, das Markus und seine Frau Stefanie auf Mallorca aufgebaut haben. Es richtet sich an Menschen, die aus dem Hamsterrad aussteigen wollen: raus aus alten Mustern, rein in ein Leben mit Struktur und Klarheit.

„Viele merken, dass sie funktionieren, aber innerlich leer laufen“, sagt Stefanie. „Das kann Sucht sein, Erschöpfung, ständiger Druck – oder einfach das Gefühl, die eigene Mitte verloren zu haben.“

Stefanie weiß, wie man Körper und Geist wieder in Bewegung bringt. 20 Jahre arbeitete sie als Fitness- und Reha-Trainerin, bevor sie sich zur zertifizierten Hypnose- und WingWave®-Coachin weiterbildete. Heute leitet sie auf der Finca in Mallorca Meditationen, mentale Trainings und Bewegungseinheiten – individuell abgestimmt auf jeden Klienten.

Markus übernimmt den analytischen Teil: Coaching Gespräche, Strukturarbeit, die Arbeit an Gewohnheiten. Sein Ansatz ist direkt, aber empathisch. „Wir sind kein Therapiezentrum“, betont er. „Wir begleiten auf Augenhöhe. Jeder, der zu uns kommt, bringt seine Geschichte mit – und die verdient Zeit und Respekt.“



Markus und Stefanie, My Right Way. Foto: privat

### Von der Veränderung zur Stabilität

Die Programme von My Right Way sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie nutzen. Es gibt einwöchige Akutinterventionen, zwei- oder dreiwöchige Intensivaufenthalte und eine ambulante Begleitung auch für Residenten. Im Mittelpunkt stehen medizinisch begleitete Entgiftung, psychologische Einzelgespräche, Hypnose- oder WingWave®-Coaching sowie Yoga und Achtsamkeit.

„Entscheidend ist, dass jeder seinen eigenen Weg findet“, sagt Stefanie. „Wir geben Struktur, aber kein starres Konzept. Veränderung funktioniert nur, wenn sie zum Menschen passt.“ Auch nach dem Aufenthalt bleiben Markus und Stefanie auf Wunsch in Kontakt – über wöchentliche Calls oder WhatsApp-Begleitung. So wird

aus einem Coaching ein Prozess, der trägt. Nach dem Aufenthalt und dem Einstieg ins abstinenten Leben berichten viele von besserem Schlaf, mehr Energie und einem neuen Verhältnis zu sich selbst.

„Es geht nicht nur um Abstinenz“, sagt Markus. „Es geht darum, wieder bewusst zu leben – und zu verstehen, dass Stabilität nichts mit Kontrolle zu tun hat, sondern mit Vertrauen in sich selbst.“

### In eigener Sache

Wir wachsen stetig und suchen daher Verstärkung für unser Team in folgenden Positionen.

- Psychologische Beratung
  - Begleitung im Haushalt
- Bewerbung bitte per mail: [info@myrightway.de](mailto:info@myrightway.de) oder per WhatsApp: +49 160 8497140