



PRESSEKIT DER KÖRPERGUT AKADEMIE

THERESA HAAS

**PSYCHOLOGIN & SPORTWISSENSCHAFTLERIN |
GRÜNDERIN DER KÖRPERGUT AKADEMIE**



„Gesundheit, die guttut – ohne Selbstoptimierungs-Druck.“

Theresa Haas ist Psychologin, Sportwissenschaftlerin sowie Gründerin der Körpergut Akademie.

Seit über zehn Jahren verbindet sie in ihrer Arbeit zwei Welten, die im Gesundheitsmarkt meist getrennt bleiben: Psyche und Körper. Ihr Fokus liegt auf Gesundheit, die guttut – ohne Selbstoptimierungs-Druck, dafür mit wissenschaftlicher Fundierung, Selbstwahrnehmung und alltagstauglicher Umsetzung. Ihr Antrieb: mehr Gesundheit und Körperbewusstsein in die Welt zu tragen, bevor Krankheit entsteht.

10+ Jahre Erfahrung

Seit mehr als zehn Jahren arbeitet Theresa Haas im Bereich ganzheitlicher Gesundheitsprävention und begleitet Menschen dabei, gesunde Gewohnheiten nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Ihre Arbeit verbindet psychologisches Wissen, Bewegungswissenschaft und körperorientierte Praxis.

5000+ Menschen begleitet

In den vergangenen Jahren hat Theresa Haas bereits mehr als 5000 Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Körperbewusstsein begleitet. Dabei geht es ihr immer darum, Gesundheit nicht nur theoretisch zu vermitteln, sondern im echten Leben spürbar und umsetzbar zu machen.

500+ Fachpersonen ausgebildet

Über 500 Fachpersonen hat Theresa Haas bereits in Aus- und Weiterbildungen begleitet und ausgebildet. Ihr Fokus liegt dabei auf einer fundierten, ganzheitlichen Gesundheitsarbeit, die Wissen, Selbstwahrnehmung und praktische Anwendung miteinander verbindet.

Interview- und Expertisethemen

Theresa Haas bewegt sich an der Schnittstelle von Psychologie und Körper. Ihr Zugang verbindet wissenschaftliche Fundierung mit Körperwissen, Selbstwahrnehmung und alltagstauglicher Umsetzung – und stellt dabei eine Frage in den Mittelpunkt: Wie wird Gesundheit nachhaltig, ohne in Selbstoptimierung zu kippen?

Themenfelder im Überblick

- klinische Psychologie
- präventive Bewegung
- ganzheitliche Gesundheit
- Embodiment
- Frauengesundheit
- Verhaltensänderung
- Stressregulation
- mentale Gesundheit

Zitate & Thesen

„Gesundheit scheitert nie am Wissen. Wir wissen längst, was uns guttut – und tun es trotzdem nicht. Dabei kann nachhaltige Verhaltensänderung so einfach sein.“ – warum Verhaltensänderung der zentrale Punkt ist, statt noch mehr Information.

„Das wirksamste Antidepressivum hat keine Nebenwirkungen, trotzdem wird Bewegung immer noch zu wenig für die eigene Stimmung genutzt.“ – über die unterschätzte Kraft von Bewegung für die mentale Gesundheit.

„Disziplin ist der falsche Hebel. Wer sich nur mehr anstrengt, landet meistens wieder frustriert auf der Couch.“ – weshalb nachhaltige Gesundheit nur ohne Selbstoptimierungs-Druck funktionieren kann.

„Unser Gesundheitssystem profitiert davon, wenn wir krank sind.“ – warum die wichtigste Gesundheitsarbeit vor der Diagnose beginnt .

„Die meisten Frauen kämpfen gegen ihren Körper an. Dabei müssten sie nur lernen, ihm zuzuhören.“ – warum Gesundheit weiblicher werden muss, von Hormonen über Zyklus bis Bewegung.

Medienauftritte & Veröffentlichungen

Medien

- TV - ORF - Bewusst gesund
- Artikel - Der Standard - Darum macht Radfahren im Winter glücklich und fit
- Artikel - Glamour - Bewege dich bewusst - finde Balance
- Artikel - Flow - Bewegung für die Seele
- Artikel - WKO Unternehmerin - Rückenschmerzen ade
- Artikel - Fuck Lucky Go Happy - Female Empowerment: 300h Online-Weiterbildung für Frauen
- Artikel - Fuck Lucky Go Happy - Körpergut Akademie: 400h Mindful Movement Ausbildung online

Podcasts

- Podcast - Citizen Circle On Air - Ein Business sollte kein Hobby sein
- Podcast - Von der Matte ins Leben - Wie motiviere ich mich zu mehr Bewegung?
- Podcast - Verstehe Ayurveda. Verstehe Dich. - Die Macht der Gewohnheit - wie man gesunde Routinen nachhaltig integriert
- Podcast - Verstehe Ayurveda. Verstehe Dich. - Erschöpfung und die Arbeit mit den 5 inneren Antreibern
- Podcast - So bin ich eben! - Wie Sport die Psyche heilt - Die Kraft der Bewegung
- Podcast - Yogatherapie bewegt - Wie Körperhaltung unsere Psyche formt
- Podcast - Länger Gut Leben - Mentale Stärke trainieren wie einen Muskel
- Podcast - Der 7Mind Podcast - Wie können wir mit Bewegung mental stärker werden? Interview mit Mindful Movement Coach Theresa
- Podcast - Themen im Zyklus - Anfangen. Dranbleiben. Wohlfühlen - Positive Psychologie in der Frauengesundheit

Medienauftritte & Veröffentlichungen

- Podcast - Satte Sache - Warum sich Frauen selbst so unter Druck setzen – und wie wir innere Ansprüche loslassen können
- Podcast - Natürlich Gesund - Mehr Selbstbewusstsein durch die richtige Bewegung
- Podcast - ichStark - Über Motivation für Sport, konstruktive Psychologie und das Zusammenspiel von Körper und Psyche
- Podcast - Einfach Leben - Das Business ist ein Spiel
- Podcast - To The Moon - Leben & Business im Einklang mit deinem Design
- Podcast - Pyjama Business - Gesundheit und Bewegung in der Selbstständigkeit
- Podcast - Online Business Advanced - Business Kickstart Teil 4: Du darfst viel verdienen mit wenig Aufwand
- Podcast - Lifestyle Schlank - Leicht abnehmen: Wie du Frieden mit dir und deinem Körper schließt und Abnehmen endlich einfach wird
- Podcast - Yoga als Beruf - Yoga und die Arbeit im Bereich ganzheitlicher Gesundheit
- Podcast - Essenzleben - Körpergut leben
- Podcast - Lenatura / Unbeschwert ernährt - Lass dich vom Leben bewegen
- Podcast - Britta Kimpel - Mehr Selbstbewusstsein & weniger Stress durch Bewegung
- Podcast - NLP Landsiedel - Mindful Movement
- Podcast - Finanzen mit Franzi - Finanzen in der Selbstständigkeit – so hat es bei Theresa geklappt
- Podcast - Frei Aufspielen - Wohlfühlen im Körper und Geist. Wie praktizierst du mentale Gesundheit im Alltag?
- Podcast - Kehrwasser - Holistic Health
- Podcast - Powerful Me - Dein Energie-Upgrade: Mit Körper und Psyche im Team zu mehr Lebenskraft
- Podcast - Generation Bewegung - Wie Körper und Psyche zusammenhängen – Ganzheitlich gesund
- Podcast - 7Mind Podcast - Wie können wir mit Bewegung mental stärker werden

Fachlicher Hintergrund & Kurzprofil

Ausbildung & Praxis

- Studium der Sportwissenschaften sowie medizinischen Trainingstherapie (BSc & MSc, Universität Wien)
- Studium der Psychologie mit Schwerpunkt klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie (BSc & MSc, Universität Wien)
- Ausbildung zur psychologischen Beraterin und Coach (Institut für angewandte Psychologie in Wien)
- Mehrjährige Aus- und Weiterbildungen in Ayurveda, Yoga, Pilates, Ernährungspsychologie, Embodiment und körperorientierter Gesundheitsarbeit
- Praktische Erfahrung in orthopädischer, neurologischer, psychiatrischer und kardiologischer Rehabilitation
- Gründerin der Körpergut Akademie – anerkanntes Ausbildungsinstitut (seit 2021)

Kurzvita

Theresa Haas ist Psychologin (BSc, MSc) und Sportwissenschaftlerin (BSc, MSc), Yoga- und Pilateslehrerin sowie Gründerin der Körpergut Akademie. Seit über zehn Jahren arbeitet sie an der Schnittstelle von Psychologie, Bewegung und ganzheitlicher Gesundheit und hat dabei mehr als 5.000 Menschen begleitet und über 500 Fachpersonen ausgebildet. Ihr Schwerpunkt liegt auf körperbezogener Gesundheitsprävention, Embodiment, Verhaltensänderung, Stressregulation und Frauengesundheit.

Ihr Anliegen: komplexe Gesundheitsthemen verständlich und alltagstauglich vermitteln – für eine Gesundheit, die guttut, ohne in Selbstoptimierung zu kippen. Mit der Körpergut Akademie schafft sie einen Bildungsraum für fundierte, ganzheitliche und zukunftsorientierte Gesundheitsbildung.

Hintergrund & Werdegang

Langvita

Theresa Haas ist Psychologin, Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Pilateslehrerin sowie Gründerin der Körpergut Akademie. Seit über zehn Jahren entwickelt sie Bildungsformate an der Schnittstelle von Psychologie, Bewegung und ganzheitlicher Gesundheit – einer Verbindung, die im Gesundheitsmarkt selten zusammenkommt. Ihr fachlicher Schwerpunkt liegt auf körperbezogener Gesundheitsprävention, Embodiment, Verhaltensänderung, Stressregulation und Frauengesundheit.

Theresa studierte Psychologie mit Schwerpunkt klinische und Gesundheitspsychologie sowie Sportwissenschaft und medizinische Trainingstherapie an der Universität Wien. Ergänzend absolvierte sie zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Pilates, Ayurveda, Ernährungspsychologie und körperorientierter Gesundheitsarbeit. Praktische Erfahrung sammelte sie in der orthopädischen, neurologischen, psychiatrischen und kardiologischen Rehabilitation – ein klinischer Hintergrund, der ihre präventive Arbeit bis heute prägt.

In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Wissen mit Selbstwahrnehmung, Körperwissen und praxisnaher Vermittlung. Ihr Ausgangspunkt ist eine einfache Beobachtung: Gesundheit scheidet nur selten am Wissen – sondern daran, dass gängige Konzepte am echten Leben vorbeigehen, zu starr sind oder neuen Selbstoptimierungs-Druck erzeugen. Theresa setzt dagegen auf einen Zugang, der Menschen dort abholt, wo sie stehen, und nachhaltige Veränderung möglich macht.

In den vergangenen Jahren hat sie mehr als 5.000 Menschen begleitet und über 500 Fachpersonen ausgebildet. Als Expertin ist sie regelmäßig in Medien präsent. Ihre Arbeit wurde unter anderem im ORF, im Standard und im Flow Magazin vorgestellt. Darüber hinaus teilt Theresa Haas ihre Expertise regelmäßig in Podcasts, Interviews und Fachbeiträgen. Mit der Körpergut Akademie hat sie einen Bildungsraum für fundierte, ganzheitliche und zukunftsorientierte Gesundheitsbildung geschaffen, der Fachpersonen im gesamten deutschsprachigen Raum ausbildet.

Ihre Vision: mehr Gesundheit, Körperbewusstsein und verantwortungsvolle Präventionsarbeit in die Welt zu tragen – für eine Gesellschaft, die Gesundheit ganzheitlich lebt und handelt, bevor Krankheit entsteht.

Zusammenarbeit & Kontakt

Formate der Zusammenarbeit

Je nachdem, ob es um fundierte Wissensvermittlung, inspirierende Impulse, fachliche Einordnung oder einen Beitrag für ein bestimmtes Publikum geht – Theresa Haas bringt ihre Expertise sowohl in mediale als auch in Live- und Bildungsformate ein:

- Podcast-Interviews
- Expert*innen-Gespräche & fachliche Einordnung
- Vorträge & Keynotes
- Panel-Diskussionen
- Workshops
- Gastbeiträge & Fachartikel
- Medienanfragen (TV, Print, Online)

Kontakt für Medienanfragen

Theresa Haas
Körpergut Akademie
E-Mail: kontakt@koerpergutakademie.com

Interviews auf Deutsch und Englisch möglich.

Pressefotos

Portrait- und Arbeitsfotos in druckfähiger Auflösung stehen zum Download bereit. Honorarfrei zur redaktionellen Verwendung bei Nennung des Bildcredits:

[→ Pressefotos herunterladen \(ZIP, 80 MB\)](#)