

**A STONE AGE BODY
IN A MODERN WORLD**

Dipl.-Ing. Franca Hellwig

“

Stress and Burnout are not a personal failure.

They are the natural response of a nervous system that was never designed for the world we live in today.

— Dipl. Ing. Franca Hellwig



A STONE AGE BODY

IN A MODERN WORLD

The biology behind stress.



FRANCA HELLWIG

KEYNOTE SPEAKER

IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM
EXPERIENCE

I don't just talk about the Nervous System.
I make it visible. And experienceable.

Deutsch · English · Português

CONTENT

- 01 The Context:
A Stone Age Body in a Modern World
- 02 The Speaker: Franca Hellwig -
Keynote meets Experience
- 03 The Keynote: Biology behind Stress
Deep Dive & Formate
- 04 The Immersion: Die Methode
Dive deep into your Body
- 05 The Impact:
Was das Publikum erlebt
- 06 The Story behind:
From Stage to Silence unto Countenance
– what South America taught me
- 07 Mission, Stages & References
Wie und wo ich bereits gewirkt habe
- 08 Contact
Let´s regulate.



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

The 1-Second-Battle

Unsere Welt beschleunigt sich stroboskopartig. Die Aufmerksamkeitsspanne sinkt auf eine Sekunde. Was nicht sofort klickt, wird weggewischt.

Während wir versuchen, mit der Geschwindigkeit von KI und Algorithmen mitzuhalten, bleibt unsere Hardware – das menschliche Nervensystem – im Steinzeitalter.

Das Resultat: Wir erledigen die Arbeit von zwei oder drei Personen, während unsere Fähigkeit zur Regulation schwindet. Die Schere zwischen technischem Fortschritt und biologischer Kapazität geht immer weiter auf.

franca hellwig



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

- Der Stroboskop-Effekt:

Wir leben in einer Welt der visuellen Bruchstücke. Reels, Netflix, 1-Sekunden-Entscheidungen. Was nicht sofort 'kickt', wird weggewischt. Diese stroboskopartige Reizüberflutung trainiert unser Gehirn auf Dauer-Alarm – eine Evolution im Zeitraffer, für die unser Nervensystem nicht gebaut ist

- Die Effizienz-Falle:

Während Automatisierung Stellen streicht, steigt der Druck auf den Einzelnen. Wer bleibt, erledigt heute die Arbeit von zwei oder drei. Wir versuchen, wie Hochleistungs-Rechner zu funktionieren, vergessen aber, dass biologische Systeme keine konstante 100%-Linie fahren können, ohne zu brechen.



THE CONTEXT

THE BIG ACCELERATION

- Der Kipp-Punkt:

Das ist erst der Anfang. Die Beschleunigung wird nicht aufhören. Die Frage ist nicht, wie wir noch schneller werden, sondern wie wir in dieser Geschwindigkeit die Kontrolle über unsere innere Regulation behalten.

Die Lösung: THE KEYNOTE & EXPERIENCE

Vom Begreifen zum Regulieren

Wir können die Welt nicht anhalten. Aber wir können lernen, unser Nervensystem sicher darin zu steuern.

In meiner Keynote begreift Ihr Publikum die biologischen Mechanismen von Stress. In der anschließenden Experience wird dieses Wissen körperlich verankert im "biologischen Betriebssystem" - damit Souveränität kein Zufall bleibt, sondern zur neuen Basis wird.

THE SPEAKER

FRANCA HELLWIG

KEYNOTE MEETS EXPERIENCE

Meine Mission: Ich bringe nicht nur Wissen auf die Bühne, sondern schaffe einen Raum, in dem Biologie greifbar wird. Präzise wie eine Ingenieurin, intuitiv wie eine Künstlerin - hier kommen meine Kenntnisse aus den Bereichen Schauspiel, Tanz, Moderation und Coaching mit ins Spiel – bzw. auf die Bühne.

Experience bedeutet für mich zweierlei: Mein tiefes Verständnis für komplexe Prozesse und meine langjährige Erfahrung darin, Menschen durch Bewegung und Präsenz zu führen.

Ich lasse die trockene Theorie hinter mir und mache die Biologie des Nervensystems unmittelbar erlebbar. Damit Regulation für mein Publikum nicht nur ein Konzept im Kopf bleibt, sondern zu einer echten körperlichen Erfahrung wird.



THE KEYNOTE

WARUM

Die Keynote erklärt, warum wir unsere Nervensysteme respektieren und regulieren sollten:

DIE MODERNE WELT

Unsere moderne Welt wird immer schnelllebiger: mehr Herausforderungen, weniger Zeit, mehr Erwartungen, weniger Fokus durch erhöhten Informations-Input.

SMARTPHONE, NETFLIX & CO

Apps und Algorithmen trainieren unser Nervensystem auf kurzfristige Dopamin-Belohnung – wir verlernen die Fähigkeit zur tiefen Regeneration und zum Fokus.

In der Keynote entschlüsseln wir das “Dopamin-Prinzip” und das Publikum erfährt, wie wir die Kontrolle zurück erobern und das Nervensystem zu unserem Verbündeten machen.

DER ORT

Deutschland ist ein Land mit hohem Leistungsstandard und tief verwurzelter Perfektion. Wer da mithalten möchte, sollte sich auf den technologischen Fortschritt und die Zunahme an Geschwindigkeit vorbereiten – und kommt an aktiver Regulation nicht vorbei, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

IMMERSIVE EXPERIENCE

THE SOMATIC EXPERIENCE – DOWN REGULATION

WAS

Ein Methodenmix aus Pilates, Yoga, Lymph- und Faszientechniken, Vagusnerv-Übungen, Tiefenentspannung u.a.

Biologische Regulation * Stress Resilienz * Somatische Intelligenz * Mit dem Ziel: Cortisol- Abbau

WARUM

Was unser Körper einmal erlebt hat, das speichert er ab – bewusst oder unbewusst.

Der / die Teilnehmende lernt in der Experience einen Zustand kennen, auf den er / sie später wieder zurückgreifen kann.

TIEF GEHENDE VERÄNDERUNG

Der Körper wird durch meinen langjährig entwickelten Methodenmix komplett bewegt, gestärkt und gedehnt. Dadurch wird die Durchblutung erhöht, der Lymphfluss angeregt und die Haltung verbessert.

DEEP RELAXATION

Die Tiefenentspannung am Ende gibt einen Neustart für das Gehirn. Durch die angeleitete Entspannungsreise und mein reguliertes Nervensystem schaltet der Kopf des / der Praktizierenden einen Gang herunter bzw. das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand.

Es entsteht Raum für Neues – und eine sehr tiefgehende Entspannung.

IMMERSIVE EXPERIENCE

THE DANCE EXPERIENCE – PEAK ENERGY

WAS

Dynamik * Neuro-Regulation * Vitalität * Adrenalin-Abbau

DIE INTENTION

Die Immersive Dance Experience nutzt die Synergie aus Rhythmus und Bewegung, um tiefsitzende Stressmuster zu lösen. Es ist die Antwort auf die Starre des Alltags – ein Format, das die Brücke zwischen physischer Verausgabung und mentaler Ordnung schlägt.

DIE METHODIK

Durch einen gezielten Mix aus Tanz-Elementen und Embodiment- Techniken wird die natürliche Intelligenz des Körpers direkt angesprochen:

- Anregung des Lymphsystems und Optimierung der Durchblutung
- Aktive Korrektur der Körperhaltung und Mobilisierung des Faszien Gewebes
- Abbau akuter Stresshormone durch großmotorische Bewegungsabläufe

STRETCHING & RECOVERY

Ein gezieltes Stretching führt den Körper sanft aus der Dynamik zurück in die Ruhe und in die bewusste Wahrnehmung des regulierten Zustands.

Ein mentaler Reset, der Vitalität und Gesundheit vereint, ohne den aktiven Fluss zu unterbrechen.

THE KEYNOTE meets IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM EXPERIENCE

FRAMEWORK & SPECS – ESSENTIALS

Formate & Dauer

THE KEYNOTE:	20 - 45 - 60 Mi. Impulsvortrag
THE EXPERIENCE:	60 - 90 - 120 Minuten vertiefende Immersion
THE COMBINATION:	ca. 2,5 Stunden Keynote incl. Experience & Integration
DEEP DIVE:	Halbtages- oder Tagesworkshop auf Anfrage Ergänzung durch Workshops möglich

THE COMBINATION / EXPERIENCE ist skalierbar und wird individuell an Ihre Räumlichkeiten und Gruppengröße angepasst - vom Konferenzraum bis zur großen Bühne.

ONLINE OPTION: Alle Formate sind auch als interaktives Online-Event verfügbar. Gerne berate ich Sie bei der Gestaltung des passenden Set-ups vor Ort (Remote Experience - siehe Foto unten)



THE KEYNOTE meets IMMERSIVE NERVOUS SYSTEM EXPERIENCE

DAS SETUP

AUDIO: Headset-Mikrofon und ein Audio-Anschluss (3,5mm Klinke oder USB-C) für Musik-Einspieler

VISUALS: Beamer / Screen (16:9) für begleitende Visuals

RAUM: Ein ruhiger Raum mit Sitzplätzen für alle Beteiligten (THE KEYNOTE) sowie genügend Bewegungsfläche während der EXPERIENCE (Siehe Props)

EQUIPMENT & PROPS

STANDARD: Pro Person eine Yogamatte, 2 Yogablocks sowie ein Set an Kleingeräten (1 Golfball und 1 Yogagurt)

SERVICE: Kleingeräte können nach Absprache gestellt werden. Yogamatten und Blöcke werden i.d.R. vom Veranstalter gestellt.

THE CHAIR-OPTION: Auf Wunsch ist die Durchführung im Sitzen möglich, so dass die Zuhörer nach der Keynote ohne Umbau in die EXPERIENCE gehen können bzw. ein Konferenzraum genutzt werden kann.



THE IMPACT

WAS DAS PUBLIKUM ERLEBT

Echtzeit-Erfahrung:

“Nervensystem-Regulation in Echtzeit erleben - statt nur darüber zu lesen.”

Verankerung:

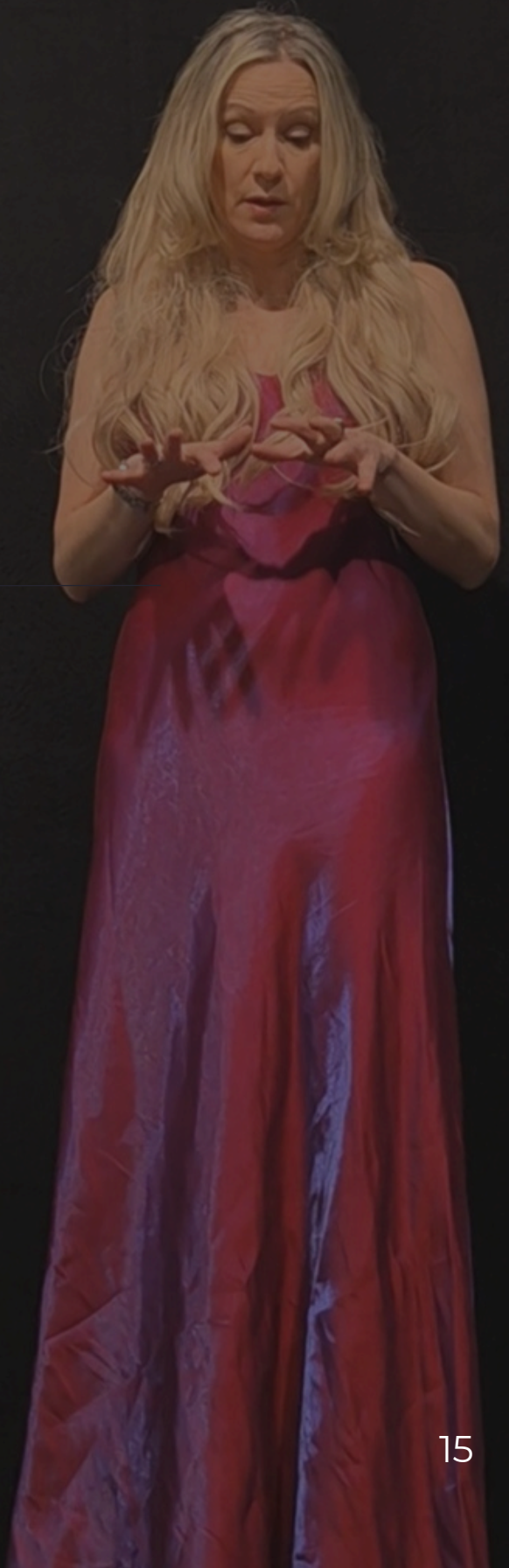
“Zustände mitnehmen, nicht nur Wissen. Die Experience wird im biologischen System verankert.”

Klarheit:

“Klassische Stressmanagement-Methoden verstehen – und lernen, warum sie oft nicht greifen.”

Transfer:

“Konkrete Tools für den Arbeitsalltag und das Leben: Sofort anwendbar, nachhaltig wirksam.”



THE STORY BEHIND

VON DER BÜHNE DER PERFEKTION ZUR WEISHEIT DES AUGENBLICKS

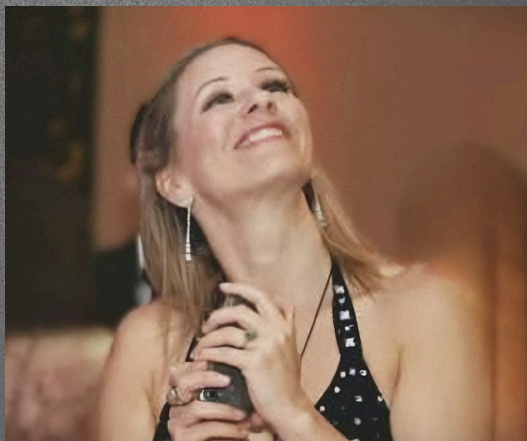
DISZIPLIN & PERFEKTION

Viele Jahre auf den Bühnen als Balletttänzerin, Model und Unternehmerin lehrten mich Disziplin und Körperbeherrschung – aber auch die Grenzen eines Systems, das nur auf Leistung programmiert ist.

BÜRO-ALLTAG

Gleichzeitig kenne ich die Herausforderungen des modernen Business-Alltags: Den ständigen Druck, die Erwartungen und das Gefühl, nie wirklich abschalten zu können. Ein Zustand, in dem wir den Kontakt zu unserer biologischen Basis verlieren.

Und ich lernte auch das Gefühl kennen, was sich bei langem Sitzen und Bildschirmarbeit plötzlich breit macht: Schmerzen im Körper. Und in meinem Kopf war immer der Satz: “Da fehlt Bewegung”.



THE STORY BEHIND

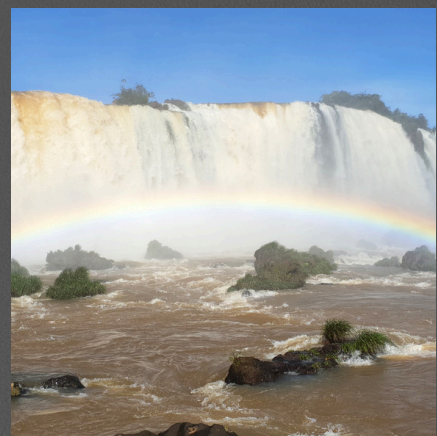
DER WECHSEL DER PERSPEKTIVE

In der ungezähmten Natur Südamerikas, auf den Pfaden des Inka Trails und in der Präsenz Brasiliens fand ich eine andere Wahrheit: Wahre Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch die Anbindung an den Moment.

CINSR™ Culturally Informed Nervous System Regulation

Hier entstand mein Ansatz, kulturelle Prägung und biologische Regulation zu vereinen.

Ich lernte, dass ein reguliertes Nervensystem dich selbst einer giftigen Spinne im Schlafzimmer mit Ruhe begegnen lässt – Präsenz schlägt Panik.



MISSION, STAGES & REFERENCES

MY CORE MISSION

DAS PROBLEM

Wir leben in einer Welt, die sich schneller dreht als es unsere Biologie vorgesehen hat:

Die Diskrepanz zwischen unserem "Steinzeit-Körper" und der modernen Leistungsgesellschaft ist die Ursache für stille Erschöpfung und den Verlust von echter Präsenz.

MEIN ZIEL / VISION

Ich begleite Menschen und Organisationen zurück in ihre Kraft – nicht durch noch mehr Selbstoptimierung, sondern durch das tiefe Verständnis der eigenen Biologie. Meine Mission ist es, das Nervensystem als Fundament für Performance und Wohlbefinden sichtbar und nutzbar zu machen.

DAS VERSPRECHEN / IMPACT

Von der Analyse in der Keynote bis zur körperlichen Integration in der Experience:

Ich schlage die Brücke zwischen Wissen und Erleben.

Für eine Arbeitswelt, in der Vitalität und Hochleistung keine Gegensätze sind, sondern eine synergetische Einheit bilden.

MISSION, STAGES & REFERENCES

SPEAKING

EXPERTISE & TRAINING

MASTERCLASSES & WORKSHOPS:

Hermann Scherer, Lutz Langhoff, Annabell Whitney, Angela Kiemeyer

STIMME & AUSDRUCK

Professionelle Stimmbildung & Gesang bei Ariane Roth

RHETORIK

Toastmasters International:

Speakers Corner München (deutsch) & M.E.A.T. (englisch)

STAGES & EVENTS

- Keynote & Immersive Nervous System Experience
SEFE Energy Kassel (2025/2026)
- Moderation & Performance: "Best of Rodenkirchen" in Köln
(1000 Zuschauer)
- Moderation & Gesang: "Die Weltraumtouristen" in Köln
(1000 Zuschauer)
- Moderation: Salsa-Events im Sommershof Köln
(300 Zuschauer und Mitwirkende)

SPRACHEN

- Multilingual: Keynotes und Trainings sicher auf
Deutsch, Englisch und Portugiesisch (Brasilien)

MISSION, STAGES & REFERENCES

CORPORATE EXPERTISE & BACKGROUND

QUALIFIKATIONEN (staatlich geprüft & zertifiziert)

- Psychologischer & systemischer Coach - ggHH München
- Entspannungspädagogin & Burnout-Fachkraft (AHAB Akademie, Berlin)
- Stressmanagement- & Resilienztrainerin sowie Trainerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (AHAB Akademie, Berlin)

EXPERTISE & BACKGROUND

- **Coaching und Beratung** zu Stressmanagement, Burnout-Prävention und Krisenintervention (u.a. Bildungsträger Neustart Berlin seit 2020; weitere siehe unten)
- **Seminarleiterin** bei BFZ München (2019/2020)
- **Staatlich zertifizierte Coachingmaßnahme für Hochsensible** (HSP) bei TASys GmbH seit 2023 – mit eigenem Standort in Starnberg

CORPORATE TRUST

Eigene Programme im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (2011 bis heute) / Auswahl:

- SEFE Energy Kassel, TÜV Süd, Payback München, BFZ, BFW Group, Denk mit München, VW Baunatal, Wintershall u.a.

MISSION, STAGES & REFERENCES

STRATEGIC BACKGROUND & GLOBAL HERITAGE

STRATEGIC BACKGROUND EXPERIENCE

Be in Progress München (2017-2019):

- Durchführung von Beratungsgesprächen und Coachings für Führungskräfte und Mitarbeitende von Konzernen (u.a. MSD Merck, Sharp & Dohme DACH, MSD Humanmedizin, MSD Tiergesundheit, Check24,
- Mitarbeit bei Konzeptentwicklung sowie Übernahme einzelner Elemente eines Nachwuchsführungskräfte-Programms für MSD Sharp & Dohme GmbH München
- Entwicklung von Trainingskonzepten, Trainingsmaterialien und Marketingunterlagen

GLOBAL HERITAGE

6 Jahre Leben, Ausbildung und Arbeiten in Brasilien:

- Intensives Studium interkultureller Dynamiken und Resilienzmechanismen; Integration brasilianischer Vitalität in westliche Performance-Konzepte
- Zertifizierte Ausbildungen in Psicoterapia Reencarnacista (ABPR) und Reiki (Usui Shiki Ryoho)
- Planung und Leitung von Yoga Retreats mit Fokus Stressregulation & Self Care

Diese energetische Tiefe bildet die Basis für meine außergewöhnliche Bühnenpräsenz und Raumwirkung.

MISSION, STAGES & REFERENCES

IMMERSIVE EXPERIENCE / DANCE EXPERIENCE

AUSBILDUNG

Bühnentänzerin Ballett & Tanzpädagogik

Ballettschule Doutreval, Ballett Arena Kassel

Yoga & Tiefenentspannung bei Dr. Laura von Ostrowski, München

Nervous System & Lymphatic System bei Dr. Perry Nickelston, USA

Face Yoga bei Fumiko Takatsu & Danielle Collins

Meditation bei Leah Santa Cruz, Ubud, Bali

Meditation

METHODIK & TRANSFER

- **Gründerin und Inhaberin:**

Franca`s Ballett & Mehr, Tanzzentrum Köln Rodenkirchen

- **Zumba Instructor** (Basic Steps, Basic Steps 2, Zumba Gold)

Zumba Fitness LLC., Hallandale, Florida, USA

STAGES & EVENTS

- Staatstheater Kassel (Schwanensee, Les Sylphides, Die Umweltliche Geschichte)
- Mehrfache Mitwirkung bei den Barockfestspielen Arolsen, u.a. Produktion "Ba...rock"
- Regelmäßige Auftritte als Ensemblemitglied der Ballett Arena Kassel im Movie Theater am Königstor in verschiedenen Produktionen, z.B. "Vier auf einen Streich"

Contact

+49 170 65 96 993

franca@francahellwig.com

www.francahellwig.com

