



ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS



THE ESSENZ CODE

ERNÄHRUNG IST
MEHR ALS DAS,
WAS AUF DEINEM
TELLER LIEGT.

Entdecke, wie *Wahrung* dich auf
körperlicher, emotionaler und
energetischer Ebene
unterstützen kann.





ERNÄHRUNG IST VIEL MEHR ALS NÄHRSTOFFE.

Seit Jahren sprechen wir über Kalorien, Eiweiß, Zucker, Fett und Vitamine. Natürlich spielt all das eine Rolle. Doch ich glaube, dass wir dabei etwas Entscheidendes vergessen haben.

Denn Essen besteht nicht nur aus Inhaltsstoffen.



Es besteht aus Erinnerungen.



Aus Emotionen.



Aus Gerüchen.



Aus Farben.



Aus Ritualen.



Aus Menschen.



Aus der Art, wie wir es zubereiten.

Und genau deshalb fühlt sich dieselbe Mahlzeit manchmal nährend an und manchmal überhaupt nicht.



Vielleicht hast du das selbst schon erlebt.

Du kochst genau dasselbe Gericht. Einmal voller Ruhe. Ein anderes Mal zwischen zwei Terminen, gestresst, genervt oder traurig. Die Zutaten sind identisch. Und trotzdem fühlt sich das Essen anders an.

Ich glaube nicht, dass Nahrung nur den Körper nährt.

Ich glaube, sie berührt den ganzen Menschen.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS

Was dein Körper wirklich wahrnimmt.

Dein Körper nimmt nicht erst etwas wahr,
wenn der erste Bissen im Mund ist.
Er nimmt bereits viel früher
Informationen auf.



Er nimmt wahr,
selbst der Ort, an dem du isst,
spielt eine Rolle.



Er nimmt wahr,
wie du einkaufst.

Ob du über einen Wochenmarkt
schlenderst oder gestresst durch
den Supermarkt rennst.

Ein hektischer Schreibtisch.
Das Sofa vor dem Fernseher.
Ein schön gedeckter Tisch.
Die Sonne auf deiner Haut.



Er nimmt wahr,
wie frisch Lebensmittel sind.

Wie sie riechen.
Wie sie aussehen.
Ob sie Saison haben.
Ob sie natürlich wachsen konnten.



Unser Nervensystem
isst immer mit.

Und genau deshalb beginnt
Ernährung nicht auf dem Teller.
Sie beginnt lange davor.



Er nimmt wahr,
mit welcher Stimmung du kochst.

Mit welcher Musik.
Mit welcher Intention.
Mit welcher Hektik.
Mit welcher Liebe.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS



Warum dieselbe Ernährung nicht für alle funktioniert.



Vielleicht hast du schon einmal einen Ernährungsplan ausprobiert.
Vielleicht hat er bei einer Freundin wunderbar funktioniert.
Bei dir jedoch kaum.

Das bedeutet nicht, dass dein Körper falsch ist.

Es bedeutet nur, dass Menschen unterschiedlich sind.

Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit.
Andere Bedürfnisse.
Andere Rhythmen.
Andere Ressourcen.

Deshalb glaube ich nicht an die eine Ernährung für alle.

Ich glaube an Orientierung statt Regeln.



Genau hier beginnt
THE ESSENZCODE.



Was beeinflusst unsere Ernährung wirklich?

✦ —————
Hier wird es spannend.

Denn Lebensmittel sind nur ein Teil.

In deinem persönlichen ESSENZCODE
betrachte ich unter anderem:

- ✦ dein Human Design
- ✦ deine Astrologie
- ✦ deine Numerologie
- ✦ die Frequenz deines Namens
- ✦ deinen Alltag
- ✦ dein Nervensystem
- ✦ deine Tagesenergie
- ✦ deinen Zyklus
- ✦ deine Ziele
- ✦ deine Lieblingslebensmittel
- ✦ Lebensmittel, die dir
vielleicht nicht guttun
- ✦ Kombinationen von Lebensmitteln
- ✦ Farben
- ✦ Gewürze
- ✦ Essenszeiten
- ✦ Portionsgrößen
- ✦ Rituale
- ✦ dein Umfeld
- ✦ die Atmosphäre beim Essen
- ✦ deine Beziehung
zu Nahrung

Denn all das erzählt eine Geschichte über dich.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS



Auch Lebensmittel erzählen Geschichten.



Nicht jedes Lebensmittel trägt dieselbe Qualität in sich.

Manche wirken eher *kühlend*.

Andere *wärmend*.

Manche schenken *Erdung*.

Andere *Leichtigkeit*.

Einige unterstützen *Ruhe*.

Andere *Aktivität*.

Auch Farben spielen eine Rolle.

Rot wirkt anders als *Grün*.

Orange anders als *Blau*.

Lila anders als *Gelb*.



Ich betrachte Lebensmittel deshalb

nicht nur nach Makronährstoffen.

Sondern auch nach ihrer *Qualität*,

ihrer *Symbolik*,

ihrer *Jahreszeit*

und ihrer *Wirkung* innerhalb

deiner *persönlichen Situation*.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS



Es geht nicht darum,
perfekt zu essen.
Das ist mir unglaublich wichtig.

THE ESSENZCODE ist keine Verbotsliste.
Du wirst von mir niemals hören:
"Das darfst du nie wieder essen."



Manchmal reicht bereits
eine andere Kombination.
Eine andere Uhrzeit.
Ein anderes Gewürz.
Oder eine bewusstere Zubereitung.



Es geht nicht darum,
perfekt zu essen.
Es geht darum,
deinen Körper besser kennenzulernen.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS

Für dich. Oder für Menschen, die du begleiten möchtest.

Vielleicht möchtest du einfach verstehen,
warum dein Körper auf bestimmte
Lebensmittel reagiert.

Vielleicht möchtest du deine Ernährung
bewusster gestalten.

Vielleicht planst du ein Retreat.

Ein Frauenkreis.

Eine Hochzeit.

Eine Taufe.

Ein Geburtstagsfest.

Oder einen besonderen Abend.

Ich glaube,
dass Nahrung Teil
jeder Transformation
sein darf.

Nicht nur etwas,
das satt macht.





ESSENZCODE
BY JENA ALIVENESS

So entsteht dein persönlicher ESSENZCODE.

Hier erkläre ich dir den Ablauf. Ganz konkret.

01



VORGESPRÄCH

Wir sprechen gemeinsam über deine Ziele, Wünsche und den Rahmen – egal ob für dich persönlich, ein Retreat, ein Event oder einen Frauenkreis.

02



FRAGEBOGEN

Du erhältst einen umfangreichen Fragebogen, der mir alle wichtigen Informationen über dich, deinen Alltag, deine Vorlieben, Bedürfnisse und eventuelle Unverträglichkeiten liefert.

03



ICH GEHE IN DEINEN CODE

Ich analysiere all deine Daten auf mehreren Ebenen (Human Design, Astrologie, Numerologie, Frequenz deines Namens, Nervensystem, Zyklus, Alltag u.v.m.) und erstelle daraus deinen ganz persönlichen ESSENZCODE.



WAS BEKOMMST DU?

- ✦ Deinen individuellen ESSENZCODE
- ✦ Konkrete Ernährungsempfehlungen
- ✦ Lebensmittel, die dich nähren
- ✦ Kombinationen, Gewürze, Farben, Essenszeiten & Rituale
- ✦ Tipps für mehr Energie, Balance und Wohlbefinden
- ✦ Alles schriftlich, klar und liebevoll aufbereitet



WIE LANGE DAUERT ES?

Maximal 3 Tage.

Du erhältst alles schriftlich als PDF-Dokument.



WIE SIEHT DAS DOKUMENT AUS?

Ein übersichtlich gestaltetes PDF mit deinem persönlichen Plan, Empfehlungen, Rezeptideen und Umsetzungshilfen – klar, liebevoll und praktisch.

UND DANN?



FÜR RETREATS, EVENTS & GRUPPEN

Wir gehen gemeinsam in die Umsetzung. Du erhältst konkrete Vorschläge, Einkaufslisten, Abläufe und Unterstützung bei der Planung und Durchführung.



FÜR EINZELPERSONEN

Nach Erhalt deines individuellen Plans bin ich 24 Stunden für dich per WhatsApp erreichbar für Fragen, Anliegen und kleine Anpassungen.

Dein Körper ist einzigartig. Deine Ernährung darf es auch sein.

Ich freue mich, dich zu begleiten. ♥



ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS

Was sich verändern kann.

Ich verspreche dir keine Wunder.
Und ich gebe keine Heilversprechen.

Jeder Mensch ist anders.

Jeder Körper reagiert anders.



Doch genau das berichten viele
meiner Kundinnen und Testpersonen
immer wieder:

- ✦ Sie essen bewusster.
- ✦ Sie erleben wieder mehr Genuss.
- ✦ Sie verstehen ihren Körper besser.
- ✦ Sie fühlen sich sicherer in ihren Entscheidungen.
- ✦ Sie verspüren mehr Energie.
- ✦ Der Druck rund ums Essen wird weniger.
- ✦ Sie entwickeln mehr Vertrauen – in ihren Körper und in sich selbst.

Viele erzählen mir außerdem,
dass sich nicht nur ihre Ernährung
verändert.

Sondern ihre gesamte
Wahrnehmung.



Sie kaufen bewusster ein.



Sie nehmen sich mehr Zeit.



Sie genießen Mahlzeiten
wieder.



Sie spüren früher, was ihnen
wirklich guttut.

Und genau das ist für mich
der schönste Teil des
ESSENZCODE.



Nicht Perfektion.
Sondern eine neue Verbindung
zu dir selbst.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS



PREISE



THE
ESSENZ CODE

222 €

- ★ Dein persönlicher Essenz Code als PDF-Datei.
- ★ Umfang: ca. 45 – 60 Seiten
- ★ voller Erkenntnisse, Empfehlungen, Rezepte & Impulse.
- ★ Zusätzlich buchbar:
1:1 Begleitung für Integration und Transformation.

Preis auf Anfrage.



GRUPPEN & RETREATS

KOCHEN & ERNÄHRUNGSERLEBNISSE

Ob Retreats, Gruppenkochen oder Ernährungserlebnisse – jedes Event ist so einzigartig wie die Menschen dahinter.



Halbpension ab **95 €** p. P./Tag



Vollpension ab **125 €** p. P./Tag

Alle Angebote werden individuell gestaltet und auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Gerne besprechen wir alles persönlich.





ESSENZCODE

BY JENA ALIVENESS

Verstehen.
Nähren.
Verändern.

Dein Körper.
Deine Ernährung.
Dein ESSENZCODE.



SCHREIB MIR.

Dein Code wartet.



Instagram:
[essenzcode.by.jena](https://www.instagram.com/essenzcode.by.jena)



WhatsApp:
+34 626 26 68 13



Email:
welcome@frequencycooking.com

