



FRAU HERZ



MEDIA KIT
Zahlen & Fakten



FRAU HERZ

werde die Heldin deines Lebens!

Ich bin Alexandra Woite, 30 Jahre alt und lebe in Forchheim, dem Tor zur fränkischen Schweiz.

Menschen in das Bewusstsein zu bringen, ihren eigenen Körper als Freund zu sehen, sich mehr mit den inneren Themen auseinanderzusetzen und allem was da so in uns schlummert, Ausdruck zu geben, ist meine Begabung. Auf meinem beruflichen Weg zur **Mediengestalterin**, spürte ich dass in dem Zusammenspiel von Farben, Typografie und Grafik meine Leidenschaft liegt.

Mit 16 Jahren habe ich mein **Unternehmen "Frau Herz"** als Fotografin gegründet und habe seit dem mit meinem 5 köpfigen Team weltweit mehr als 200 Hochzeiten begleitet. Als Business Coach helfe ich Fotografie Einsteigern, sich durch den verrückten Dschungel von Licht, Einstellung und Bildaufbau zu fuchsen. Selbstständigen Fotografen unterstütze ich in Workshops, Intensivwochen und Online Seminaren ihre Vision zu verfolgen und ihre Leidenschaft am Markt richtig zu platzieren. Social Media, Marketing, Branding und Costumer Relationship sind meine Kernthemen - effizientes Arbeiten im richtigen Workflow mein Steckenpferd.

Die **Ausbildung zur kreativen Tanz- & Ausdruckstherapeutin** habe ich im idyllischen Allgäu absolviert.

Vier Jahre lang pendelte ich zwischen dem Bodensee und München um jede Region meines Körpers mit Liebe und Leben zu füllen, mich von alten Glaubenssätzen freizutanzen und wirkliche Ruhe in meinem Herzen zu spüren.

Heute weiß ich, dass dauerhafter Erfolg - privat und im Business - nur möglich ist, wenn wir uns selbst lieben. Nur mit tiefer Selbstliebe können wir uns verwirklichen und unsere Träume realisieren. Reisen, die Persönlichkeitsentwicklung und Business mit Natur und Abenteuer verbinden, wurden mein neuer Fokus. In meinen SelbstliebeAbenden lade ich junge Frauen ein, sich selbst zu begegnen und sich selbst ein Stück näher zu kommen. Diese Selbstliebe-Abende finden inzwischen in ganz Deutschland statt.

Mein **Podcast "laut & glücklich - lass deine Seele tanzen"**, hat knapp 1 Million Downloads. Folgen zu Themen wie Weiblichkeit, Selbstliebe, Persönlichkeitsentwicklung Sexualität und Spiritualität erscheinen wöchentlich.

In dem Buch "Von der Magie, deine eigene Heldin zu sein" öffnete ich mich auf eine ehrliche, unverblühte und authentische Art und Weise mit meiner eigenen Lebensgeschichte.



Ich erzähle von meinen Panikattacken, dem schmerzhaften Tod meines geliebten-Papas, vielen Klinikaufhalten und fehlenden Grenzen. Nach nur 3 Wochen erschien dieses bunte Buch, voller Fotografien und Lebensweisheiten auf der **Spiegel Bestseller** Liste. Frau Herz Platz für Träume, intensive Fragen zum direkt ausfüllen und hilfreichen Tools für den Alltag bietet mein Selbstliebe Kompass auf 192 **selbstlayouteten** Seiten.

Ich möchte weiterhin andere Menschen motivieren, für ihre eigenen Träume aufzustehen und loszugehen. Sich anstecken zu lassen, von der Sehnsucht des Lebens und davon ein wenig mehr zu inhalieren. Sich selbst zu stehen, sich auch mit den eigenen Schattenseiten anzufreunden, und endlich diesen sinnlosen Vergleich mit Instagram-Stars zu beenden! Wir sind alle wahre Heldinnen, wenn wir begreifen, wie schön wir eigentlich wirklich sind, und dass unser Körper allemal ein Wunder ist! Diese Vision möchte ich in die Welt tragen. **Haben Sie Interesse an einer Zusammenarbeit?** Ich würde mich darüber freuen!

24K
Instagram Follower

Reichweite pro Story:
6.000 - 8.500

Wochenübersicht

130.000 erreichte Konten
35.000 Interaktionen
1.000.000 Impressionen
140.000 Reichweite

4,8MIO
Podcast Hörer

**Themen zu Selbstliebe,
Persönlichkeitsentwicklung,
Business & dem Leben**

Freitags neue Folgen
20.000-110.000 Hörer pro Folge

7K
Newsletter

**Echte & aktive Follower
bis zu 75% Öffnungsrate**

Versand immer nach Impuls
keine Regelmäßigen Aktionen



ZIELGRUPPE & Community

ZIELGRUPPE

70% WEIBLICH | 30% MÄNNLICH

22% 18-24 JAHRE | 54% 25-34 JAHRE | 17% 34-44 JAHRE

Verstehen im Inneren
SELBSTLIEBE &
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Bücher
Podcast
Instagram
Blog
Retreats

Erschaffen im Außen
BUSINESS & SELBSTÄNDIGKEIT

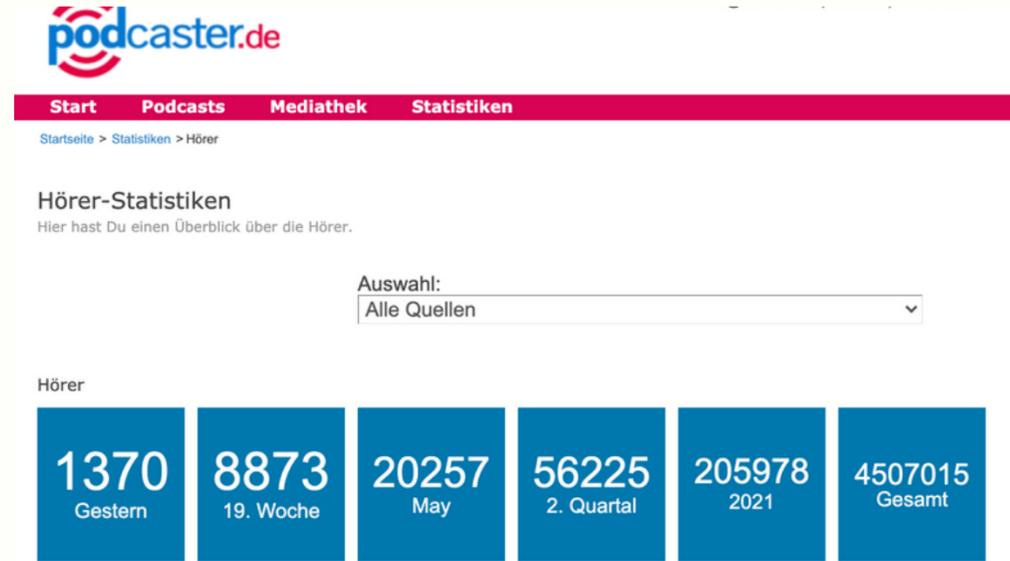
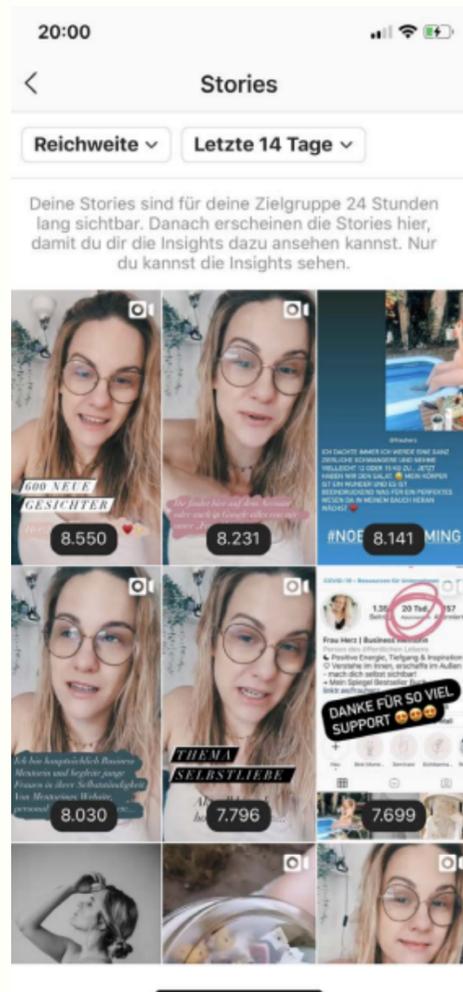
Mentorings
Online Coachings
Sichtbarmacher
Digitale Produkte
Webseitengestaltung
Retreats

FRAU HERZ

in Fakten



Instagram Statistiken



Podcast Statistiken



Wöchentliche Kolumne

Mach dich und deine
Träume sichtbar



FRAU HERZ Produktlinie



DIGITALE digitale produkte



Fernsehinterviews



Hermann Scherer Daily



Bayerischer Rundfunk



Hamburg 1 Interview



Speaker Slam Weltrekord

accounts.

webseite

www.frauherz.de

instagram

[frauherz](https://www.instagram.com/frauherz)

youtube

[frau herz](https://www.youtube.com/frauherz)

podcast

"laut und glücklich" mit frau herz

