



# WECHSELJAHRE @ work

## „ICH BIN JETZT“

Schlaflosigkeit, Depressionen, Schweißattacken, Herzklopfen, Gewichtszunahme, mangelnde Libido uvm. plagen Frauen in den Wechseljahren. Aber das muss nicht sein!

Ich kenne das sehr gut von mir, wenn ich nicht auf mich achte und wenn ich nicht gut mit mir umgehen, dann antwortet mein Körper sofort und umgehend mit allen Symptomen, die er kennt.

Da gibt es kein Pardon .... manchmal denke ich mir "ich hasse dich dafür" – aber dann, finde ich es richtig gut, dass ich so eine innere Warnzentrale habe. Es ist doch genauso, wie wenn ein Auto heiß läuft. Dann leuchtet die Warnsignallampe. Schalten wir rechtzeitig einen Gang zurück, kochen wir nicht über – das System beruhigt sich wieder. Ignorieren wir hingegen die rote Warnlampe, dann haben wir einen Kolbenreiber. Passiert dies regelmäßig, wird der Schaden am Auto irreparabel.

Daher ist es empfehlenswert, eine gute Bedienungsanleitung zu haben und diese auch zu befolgen.

Ein genaues Konzept zu haben, ist die Basis dafür, sein Ziel erfolgreich zu erreichen und der Weg zu einem ausgewogenen, gesunden Leben, zu Wohlbefinden in allen Lebenslagen – auch in den Wechseljahren.

### **Ablauf:**

Ich begleite dich Schritt für Schritt dabei, deine Leistungsfähigkeit, dein körperliches Wohlfühl auszubauen. Wir arbeiten gemeinsam, nur du und ich, und in der Gruppe. Meine Anleitungen, Videos und Arbeitsblätter erleichtern dir das Umsetzen.

Mentale Hürden räumen wir mit dem Mindset-Training aus dem Weg und stellen dein Mindset auf Erfolgskurs, denn mit angezogener Handbremse zu fahren, kostet unglaublich viel Energie.

Meine Programme sind technisch ganz einfach zu bedienen: einloggen und schon kannst du loslegen. Unsere Videomeetings sind ebenso einfach über einen Link erreichbar. Klicken und schon bist du mit dabei!

Und damit die Motivation nicht zu kurz kommt, treffen wir uns einmal pro Woche im Chatroom, ganz bequem von zu Hause aus. Nichts ist motivierender als gemeinsam über die Fortschritte, Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen und sich auszutauschen.

### **3 MODULE/ ONLINE & LIVE Seminar**



# WECHSELJAHRE @ work

## Die 3 Säulen des Ich.Bin.Jetzt-Programms

### 1. Säule: *DIE KÖRPERFORM*

In diesen 3 Modulen geht es um den Körper:

- du lernst die Funktionen deiner Wirbelsäule kennen und zahlreiche mobilisierende Übungen dazu
- du lernst deinen Beckenboden anzusteuern, ihn zu kräftigen und was “Die Kraft aus der Mitte” bedeutet
- du lernst Atemübungen kennen und wie du damit deine Harmonie wieder findest
- du bekommst einen Einblick in die Energiezentren, aus denen heraus wir unser Leben gestalten
- du lernst, wie du deine Körperkennzahlen ermittelst und weißt, wo du stehst und was du verändern darfst
- du lernst dir deinen eigenen Trainingsplan zurecht zu legen, so dass er für dich und in dein Leben passt
- du bekommst ein eigenes Modul mit zahlreichen 60-minütigen Trainingseinheiten

### 2. Säule: *DAS MINDSET*

In diesen 3 Modulen geht es um dein Stressmanagement und deine mentale Fitness:

- du lernst deine Krafträuber und deine Kraftspender kennen
- du setzt dich mit deinen Glaubenssätzen, die dein Leben blockieren, auseinander
- du lernst jede Menge Übungen kennen, die dich wieder in die Balance bringen, wie die 5 Tibeter, der kleine Energiekreislauf, die 6 heilenden Laute, uvm.
- du lernst die Kraft der Sprache kennen und wie manche Ausdrücke dein Leben negativ beeinflussen und erschweren
- ein Perspektivenwechsel führt dich zu der Überlegung: “Wer bin ich und was erwarte ich in der 2. Hälfte meines Lebens?”



# WECHSELJAHRE @ work

## 3. Säule: *DIE AUSSTRAHLUNG*

In diesen 2 Modulen geht es darum, deine Lebensfreude zu aktivieren und eine gesunde Verbindung nach außen aufzubauen:

- du lernst, dein Spiegelbild im Außen zu erkennen
- du lernst, was du dir unbewusst im Leben noch nicht erlaubst
- du lernst dein körperliches Verbindungsnetzwerk, die Faszien, kennen
- du lernst deinen 7. Sinn kennen
- du erschaffst dir deinen Sinn im Leben.