



WECHSELJAHRE @ work

„FINDE DEINEN HORIZONT“

- Du hast deine Lebensfreude in den letzten Jahren mehr und mehr verloren?
- Deine Kinder sind aus dem Haus und in der Partnerschaft kriselt es?
- Dein Körper sitzt im Hamsterrad und deine Psyche fährt Achterbahn?
- Du hast vermutlich zu viel körperlichen und/oder emotionalen Stress?
- Du wünschst dir mehr Energie und Vitalität?
- Du möchtest wieder mehr auf dich, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden achten?
- Deine Arbeit macht dir keine Freude mehr und du drehst dich nur im Kreis?

Wenn du 5 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet hast

HERZLICH WILLKOMMEN

In diesem Coaching helfe ich dir dabei

- ✓ wieder Lebensfreude und Leichtigkeit zu bekommen
- ✓ deine Hormone auf natürlichem Wege ins Gleichgewicht zu bringen
- ✓ psychische und physische Stress-Symptome zu beseitigen
- ✓ mögliche Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen
- ✓ Freude an der gesunden Bewegung zu finden
- ✓ Die Arbeit wieder voll Elan zu meistern
- ✓ Lust an der Entspannung zu erkennen
- ✓ Schlafstörungen und Schwitzattacken Geschichte sein zu lassen
- ✓ durch alle Höhen und Tiefen zu gehen, da ich dich Schritt für Schritt bei deiner Umsetzung begleite



WECHSELJAHRE @ work

Ich begleite dich, dein Leben zu verändern!

Ich werde mit dir gemeinsam einen optimalen Lösungsweg für Dich finden, damit du endlich wieder zur Power Frau wirst, die du mal warst oder sein möchtest.

Ich nehme dich für **3 Monate** an die Hand, damit du Mut und Kraft findest auch deinen eigenen Weg zu gehen, deinen Körper zu optimieren, mentale Blockaden zu lösen und ein „erfülltes Frau-Sein“ zu erlangen.

Wir analysieren in einem ersten Gespräch, welche Bausteine, Hilfestellungen und Lösungsansätze du brauchst.

In dem Paket sind enthalten:

- ✓ 6 digitale Mentoring Gespräche
- ✓ intensiver Support zwischen den Gesprächen
- ✓ Checklisten, Übungslisten und Fragebögen
- ✓ Workbook-Aufgaben
- ✓ 1 Jahr Zugang zum Mitgliederbereich des WECHSELJAHRE Cafe's, wo du zusätzlich viele Videos, Tipps und tolle Angebote findest

Ablauf:

Einzelcoaching, Online