



# WECHSELJAHRE @ work

## Unsere Angebote auf einen Blick:

### ➤ **WECHSELJAHRE im UNTERNEHMEN**

Vorort Betreuung in Ihrem Unternehmen!

Vorträge, Seminare, Workshops, Einzelcoachings, Retreats, „Sprechstunde“

Hier kommen alle Möglichkeiten zum Tragen:

**GRUPPENSEMINAR/EINZELSEMINAR/EINZELCOACHING/VORTRÄGE entweder ONLINE oder LIVE**

Sprechen Sie mit uns – wir finden auch für Ihr Unternehmen das passende Angebot.

### ➤ **WECHSELJAHRE RETREAT**

#### **4 Tage Event – Location nach Vereinbarung, mind. 8 TN, LIVE Seminar**

Tipps und Tricks rund um die Wechseljahre, Entspannung für Körper, Geist und Seele. Sanfte Übungen für das Wohlbefinden. Informationen zur Veränderung des Körpers in den Wechseljahren. Loslassen, relaxen, wohlfühlen, frei sein!

### ➤ **WECHSELJAHRE CIRCLE**

#### **ONLINE Programm & LIVE Seminar**

An 7 Abenden erhält frau viele Tipps an Übungen und Hilfsmitteln. Mit jedem Abend erlangt sie ihre Energie mehr und mehr zurück, den Mut, die Leistungsfähigkeit, sowie die Lebensfreude.

### ➤ **MIT ENERGIE UND LEICHTIGKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE**

#### **ONLINE Programm & LIVE Seminar**

In 6 Online-Sessions besprechen wir die diversen Themen und Beschwerden der Wechseljahre. Wir lernen, wie wir uns selbst helfen können, dort wo es möglich ist und welche Veränderungen unser Körper jetzt von uns möchte.



# WECHSELJAHRE @ work

## ➤ *KEEP MOVING*

### **ONLINE Programm**

Das optimale Trainingsprogramm für Frauen in den Wechseljahren.

Muskel-Workout ist ein „must-have“ – Prophylaxe und Altersvorsorge! Über 1.500 Trainingsminuten begleiten durch ein ausgewogenes und vielfältiges Programm: Krafttraining – Mobilisation – Stretching – Gesunder Rücken.

## ➤ *ERNÄHRUNG & BEWEGUNG*

### **TAGESWORKSHOP, LIVE**

In diesem 1-tägigen Workshop findet frau ganz schnell die richtige Einstellung zur optimalen Ernährung, sowie die Bewegung, die sie brauchst.

Kurz, knackig und mit vielen Praxisbeispielen um leicht und beschwingt durch die Wechseljahre zu gehen.

## ➤ *ICH.BIN.JETZT.*

### **3 Module, ONLINE Programm & LIVE Seminar**

Dieses Programm führt noch tiefer in die Materie.

Was ist beim richtigen Training in den Wechseljahren zu beachten? Mein Fahrzeug Körper. Wie komme ich zu einem neuen Mindset? Wie löse ich mich von Altem und was brauche ich für den Aufbruch zu neuen Ufern? Krafträuber vs. Kraftspender! Die Kraft aus der Mitte – der Beckenboden.

## ➤ *FINDE DEINEN HORIZONT*

### **3 MONATE EINZELCOACHING, Online**

Ein exklusives Programm für Frauen in den Wechseljahren. Ich begleite persönlich und individuell "online" durch jedes einzelne Thema.

Gemeinsam lösen wir Wechseljahres-Beschwerden, arbeiten mit dem Körper, verschaffen ein neues Mindset und finden DAS Geschenk der Wechseljahre. Es ist ein Aufbruch zu einem neuen Horizont - zu EINER PHANTASTISCHEN 2. LEBENSHÄLFTE.

**Für Fragen und Angebot nehmen Sie bitte mit Herrn Walter Habacht Kontakt auf:**

**Telefon +43 699 1101 83 66 EMAIL: [office@meine.wechseljahre.com](mailto:office@meine.wechseljahre.com)**