

ZURÜCK IN DEINE MITTE

Dein 6-Wochen-Kickstart für mehr Vitalität

Bequem online oder persönlich in Südtirol.

Fühlst du dich oft gestresst, spürst innere Unruhe und dir fehlt die Energie für die schönen Dinge im Leben?

Lege die Basis für spürbar mehr Gelassenheit, Energie und Kraft für den Alltag.

Es ist der Startpunkt für eine nachhaltige Veränderung, die du fühlen wirst.

Das erwartet dich:

- **4 persönliche 1:1-Termine** (je 60 Minuten): Intensiver Austausch, individuelle Begleitung und sofort umsetzbare Strategien.
- **Individuelle E-Mail-Begleitung:** Unterstützung und Motivation zwischen den Terminen.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Eine einzigartige Kombination aus Coaching, effektiver Emotionsregulierung, sowie fundierter Gesundheits- und Ernährungsberatung – exakt abgestimmt auf deine aktuellen Bedürfnisse.

Dein Gewinn:

- ♥ Mehr **innere Ruhe**.
- ♥ Spürbar mehr **Energie und Lebensfreude**.
- ♥ Eine klare Grundlage für **dauerhafte positive Veränderungen** in deinem Leben.



LEBENSQUALITÄT & ENERGIE

Deine 12-Wochen-Transformation für nachhaltige Vitalität

Bequem online oder persönlich in Südtirol.

Du hast die ersten Schritte gemacht oder möchtest direkt tief eintauchen in ein Leben voller Lebensfreude und Vitalität? Dieses umfassende 12-Wochen-Programm ist dein Weg zu einer nachhaltigen Transformation. Wir stärken deine Energie, verbessern deine Stimmung und Resilienz und legen das Fundament für ein langes, gesundes und vitales Leben – ganz im Einklang mit dir selbst. Erlebe, wie du deine Regenerationsfähigkeit steigerst und täglich mehr Lebensfreude gewinnst.

Das erwartet dich:

- **8 persönliche 1:1-Termine** (je 60 Minuten): Tiefgehende Begleitung und maßgeschneiderte Lösungen für deine langfristigen Ziele.
- **Individuelle E-Mail-Begleitung:** Kontinuierlicher Support, um deine neuen Gewohnheiten zu festigen.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Wir vertiefen die Verbindung aus Coaching, Emotionsregulierung, Gesundheits- und Ernährungsberatung und Körperwahrnehmung, um dich auf allen Ebenen zu stärken.
- Umfangreicher **Vitalitäts-Guide** mit Reflexionsfragen, Wahrnehmungsübungen und praktischen Tipps für den Alltag.

Dein Gewinn:

- ♥ Nachhaltig **gesteigerte Energie** und verbesserte Stimmung.
- ♥ **Erhöhte Regenerationsfähigkeit** für einen resilienteren Alltag.
- ♥ Die Basis für ein Leben voller **gesunder und vitaler Langlebigkeit**.
- ♥ Mehr **Lebensqualität und tiefe Freude** aus dir selbst heraus.



ESSENSFREUDE & ENERGIE

Dein 8-Wochen-Ernährungscoaching mit der 4W-Methode

Bequem online oder persönlich in Südtirol

Spürst du, dass deine Ernährung dich nicht mehr so unterstützt, wie du es dir wünschst? Fehlt dir die Klarheit, was wirklich guttut, und die Energie, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu leben? Viele Frauen 40+ kämpfen mit diesen Fragen, verlieren sich im Dschungel der Ernährungstipps und fühlen sich am Ende frustriert und energielos.

Mit meinem 8-Wochen-Ernährungscoaching entdeckst du die Essensfreude & Energie zurück, die du verdienst. Wir tauchen tief in meine einzigartige 4W-Methode ein: Was, Wieviel, Wann und Wie wir essen.

Das Programm ist zudem nicht nur ein Ernährungscoaching, sondern ein ganzheitliches Paket inklusive hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel für Detox und Reset.

Es ist keine weitere Diät, sondern ein intuitiver, nervensystemfreundlicher und alltagstauglicher Weg, der dich wieder in eine harmonische Beziehung zu deinem Essen führt. Lerne, wie du durch bewusste Entscheidungen bei jeder Mahlzeit mehr Vitalität und Wohlbefinden gewinnst – auf eine Weise, die sich gut anfühlt und nachhaltig wirkt.

Das erwartet dich im 8-Wochen-Programm:

- **8 persönliche 1:1-Termine** (je 60 Minuten): Wöchentliche Sessions, in denen wir die 4W-Methode Schritt für Schritt gemeinsam erarbeiten und auf deine individuellen Bedürfnisse anpassen.
- Fokus auf die **4W-Methode**: Was, Wieviel, Wann, Wie
- **Workbook & Praxis-Aufgaben**: Konkrete Tools und Umsetzungsstrategien, die dir helfen, die Inhalte direkt in deinen Alltag zu integrieren.
- **E-Mail-Begleitung**: Support und Motivation zwischen den Terminen.
- Inklusive **3-wöchigem Detox-und Resetprogramm** im Wert von 350 Euro

Dein Gewinn:

- ♥ **Klarheit und Sicherheit** bei der Auswahl deiner Lebensmittel.
- ♥ **Mehr Energie, verbesserte Verdauung und ein starkes Immunsystem.**
- ♥ Entwicklung einer genussvollen und stressfreien Beziehung zum Essen.
- ♥ Langfristige Ernährungsgewohnheiten, die dich **vital und leistungsfähig** halten.
- ♥ Eine gesunde Basis, die deine **Lebensqualität bis ins hohe Alter** unterstützt.