

## Ganzheitlich-Wissenschaftlich fundiert-Empathisch-Praxiserprobt

Ein ganzheitliches, hormonfreundliches Coaching-Erlebnis für Frauen in der Lebensmitte, eingebettet in eine entspannende Atmosphäre.

Basierend auf meiner **4 BASE – Formel: Bewegung, Achtsamkeit, Schlaf & Ernährung** erhalten die Teilnehmerinnen praxisnahe Impulse, fundiertes Wissen und direkt umsetzbare Routinen für mehr Balance, Energie und Wohlbefinden.

### 4BASE Menopause Coaching: Empower-Balance-Transform

#### Meine Leistungen:

- Eigenes, klares Gesundheitskonzept (4 BASE- Formel)
- Fachkompetenz Wechseljahre & Frauengesundheit
- Konzeption, Dramaturgie & Durchführung
- Präsenz & Online
- Persönliche Begleitung & Gruppenführung

#### Für Unternehmen & Betriebe & Teams

- Impulsvortrag: Menopause 60 & 90 Minuten
- Team-Training „Menopause Friendly Workplace“
- Ernährungs-Consulting für Unternehmen
- Führungskräfte-Coaching zu Female Health & Resilienz

#### Für Retreats & Gesundheitshotels

- 4BASE Coaching im Retreat-Flow
- Tägliches Workout
- Vorträge
- Schlaf & Abendritual
- Moderation des Frauenkreises
- Abschlusssession & Integration

#### Für Event & Kongress

- Speaker-Session
- Menopause Event Planung & Durchführung

## Besonderer Mehrwert für Ihr Business

- Positionierung als Kompetenzort für Frauengesundheit
- Wiederkehrendes, buchbares Seminar
- Hohe emotionale Bindung der Teilnehmerinnen
- Erweiterung der bestehenden Gesundheitsphilosophie
- Höhere Leistungsfähigkeit & Wohlbefinden

## Ergebnis für die Teilnehmerinnen

- Mehr Verständnis für den eigenen Körper
- Konkrete Werkzeuge für Alltag & Gesundheit
- Neue Energie & innere Ruhe
- Verbundenheit & Austausch mit Gleichgesinnten