

Impulse, die bewegen. Wissen, das bleibt.

In einer sich ständig verändernden Arbeits- und Lebenswelt sind Gesundheit, Vitalität und mentale Stärke die wichtigsten Säulen für langfristigen Erfolg und Lebensqualität. Doch Themen wie der hormonelle Wandel im Midlife werden im professionellen Kontext oft noch tabuisiert mit spürbaren Folgen für die Motivation und Leistungsfähigkeit.

Meine Vorträge und Keynotes brechen diese Tabus. Ich verbinde wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit praxisnahen, alltagstauglichen Strategien. Mit Empathie, Humor und klarer Expertise liefere ich wertvolle Impulse für Ihr Event, Ihr Unternehmen oder Ihre Institution.

Meine Themenschwerpunkte im Überblick

1. Menopause im Fokus

- **Für wen:** Unternehmen (HR & Führungskräfte), Frauennetzwerke, Gesundheitstage.
- **Inhalt:** Die Wechseljahre betreffen Frauen in ihrer meist produktivsten und erfahrensten Karrierephase. Dieser Vortrag räumt mit Mythen auf und zeigt, wie Frauen diese Phase voller Energie meistern und wie Unternehmen ein unterstützendes Umfeld schaffen können (Corporate Health).
- **Ihr Mehrwert:** Enttabuisierung, Steigerung der Mitarbeiterbindung und konkrete Strategien gegen Leistungsabfall und Erschöpfung.
-

2. Andropause

- **Für wen:** Gemischte Teams, Führungskräfte, Gesundheitskongresse.
- **Inhalt:** Auch Männer erleben ab Mitte 40 einen schleichenden hormonellen Wandel. Oft unbemerkt, führt die Andropause zu Müdigkeit, nachlassender Konzentration und erhöhtem Stressempfinden. Ein fundierter, humorvoller und absolut praxisnaher Einblick in ein oft vernachlässigtes Thema.
- **Ihr Mehrwert:** Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, die alle Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen erreicht.

3. Zeitgemäße Frauengesundheit & Healthy Aging

- **Für wen:** Hotels (Wellness- & Spa-Events), Kongresse, Fachmessen, Endverbraucher.
- **Inhalt:** Wie sieht ein moderner Lebensstil aus, der uns nicht nur älter werden lässt, sondern uns dabei vital, mental fit und leistungsstark hält? Von der optimalen Ernährung im Midlife bis hin zu effektiven Bewegungskonzepten für die hormonelle Balance.

- **Ihr Mehrwert:** Inspiration und konkrete Werkzeuge für ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben.

Das Format – Perfekt abgestimmt auf Ihr Event

Egal ob virtuell oder live vor Ort die Formate werden individuell an Ihre Zielgruppe und den Rahmen Ihrer Veranstaltung angepasst:

- **Inspirierende Keynotes (20–45 Minuten):** Emotional packende und motivierende Impulse für Eröffnungen, Kongresse oder Firmen-Events.
- **Fachvorträge & Business-Impulse (45–90 Minuten):** Tiefergehender Wissenstransfer mit anschließender Q&A-Runde, ideal für Gesundheitstage oder HR-Initiativen.
- **Interaktive Kombi-Formate:** Vortrag kombiniert mit einem anschließenden Mini-Workshop für direkten Praxisbezug im Team.

Warum ich?

Als Expertin für Midlife-Wellness, Personaltrainerin und professioneller Coach verbinde ich medizinisches und anatomisches Hintergrundwissen mit jahrelanger Praxiserfahrung. Meine Vorträge sind keine trockene Theorie: Sie sind lebendig, wissenschaftlich up-to-date und geben Ihrem Publikum konkrete Werkzeuge an die Hand, die sofort im Alltag umgesetzt werden können.

Jetzt unverbindlich anfragen

Planen Sie eine Veranstaltung, einen Gesundheitstag oder möchten Sie das Thema Frauengesundheit in Ihrem Unternehmen etablieren? Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Gespräch.