

Menopause-Coaching – Pakete

Individuelle Begleitung für mehr Energie, Balance und Orientierung in der Menopause.

Finden Sie das passende Coaching für Ihre aktuelle Lebensphase: vom kompakten Einstieg über kontinuierliche Alltagsbegleitung bis zur intensiven 1:1-Unterstützung. Jedes Paket verbindet Analyse, persönliche Beratung und konkrete Schritte für mehr Energie, Stabilität und Balance.

1. Erstgespräch	2. Empfehlung	3. Nächster Schritt
Kostenloses 10-Minuten-Erstgespräch – online oder telefonisch.	Gemeinsam klären wir Ihre Bedürfnisse, Ziele und Wünsche und welche Form der Unterstützung am besten zu Ihnen passt.	Sie entscheiden sich für ein Coaching-Paket oder buchen eine Einzelsitzung à 55 Minuten um €150.

In jedem Coaching-Paket enthalten

Bereich	Was Sie erhalten
Analyse & Standortbestimmung	Body-Scan-Messung, Handkraftmessung und Bewegungs-Check schaffen eine fundierte Ausgangsbasis. So lassen sich Training, Stabilität und Fortschritt gezielt einschätzen und begleiten.
Individuelles 1:1-Coaching	Sie erhalten eine persönliche Zielsetzung, konkrete Schritte für den Alltag, das E-Book „Dein Menopause-Guide“ sowie – je nach Paket – 30, 60 oder 90 Tage Zugang zu meinen Bewegungsvideos.
Dokumentation & Begleitung	Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse. Je nach Paket werden Sie zusätzlich wöchentlich per SMS oder in einem persönlichen Call begleitet.

Coaching-Pakete im Vergleich

Kriterium	1. Golden Basic €400	2. Everyday Vitality €700	3. Rebalance Intensive €1150
Umfang	3 × 55 Min. 1:1	5 × 55 Min. 1:1	8 × 55 Min. 1:1
	Anamnesebogen + fokussierter Symptom- Check	Erweiterte Anamnese & gezielte Prioritäten Analyse & Symptom - Check	Detaillierter Anamnesebogen, tiefe Ursachen- & Symptom Analyse sowie Strategie Gespräch
Fokus	Ganzheitliche Standortbestimmung nach meiner 4BASE® (Bewegung, Achtsamkeit, Schlaf, Ernährung) ideal für den gezielten Einstieg.	Ganzheitliche 4BASE® Alltagsintegration. Ihr Vorteil: Sie gewinnen spürbar mehr Energie, reduzieren Entzündungen und schaffen eine stabile Routine.	Maximale Balance aus meiner 4BASE®: Ihr Vorteil: Beinhaltet Paket 2 + gezielte Impulse für Darmgesundheit, Hormonbalance und nachhaltiges Wohlbefinden „Next Level You“
Videos	<i>30 Tage Zugang</i>	<i>60 Tage Zugang</i>	<i>90 Tage Zugang</i>
Begleitung	Wöchentliche unterstützende SMS	Wöchentliche SMS zur Unterstützung im Alltag.	Wöchentlicher Call + individuelle Anleitung
Bonus	Basis Routine Sheet & Checklisten + E-Book “Dein Menopause Guide”	Individuelle Routine Sheets & Tracker + Infoblätter (u.a. Ernährung, NEAT, Atmung, Entspannung) + E-Book	Ganzheitliches Material Paket: Maßgeschneiderte Tracker, Routine Sheets, alle Fachthemen + Infoblätter + E-Book
Ort	Vor Ort im Studio oder online	Vor Ort im Studio oder online	Vor Ort im Studio oder online

Zusatzangebote

Angebot	Leistung	Preis
Kompakt-Coaching 90 Minuten: Deep Dive	Intensives Einzelcoaching für Klarheit, Orientierung und konkrete nächste Schritte.	€180
Osteoporose-Prophylaxe Beratung 55 Minuten	Persönliche Einzelberatung mit Bedarfsanalyse, Befundanalyse und Empfehlungen für Training, Ernährung und Alltag.	€120
Beckenboden-Coaching 55 Minuten	Persönliche Einzelberatung und Training mit Bedarfsanalyse, gezielten Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen sowie Alltagstipps.	€120

Nächster Schritt

Sichern Sie sich Ihr kostenloses Erstgespräch.	In 10 Minuten klären wir online oder telefonisch, wo Sie aktuell stehen. Danach folgen Messung und Empfehlung für das Coaching-Paket, das am besten zu Ihnen passt.
Einzelsitzung möglich	Alternativ ist eine Einzelsitzung möglich: 55 Minuten Einzelcoaching um €150 .