

Mein Menopause-Coaching unterstützt Frauen dabei, gestärkt durch die Wechseljahre zu gehen und bietet effektive sowie praktische Lösungen für berufstätige Frauen.

ERSTGESPRÄCH:

Kostenloses 10-minütiges Kennenlerngespräch online oder telefonisch.

Sie können eine Einzelsitzung (90 Minuten) zum Preis von €150.- buchen oder eines meiner Coachingpakete wählen.



Coaching Basic Paket: „Golden Basic“

Überblick: „Golden Basic“

Das Basispaket „Golden Basic“ bietet Ihnen drei individuelle Coaching-Sitzungen von jeweils 55 Minuten im Einzelcoaching (1:1).

Im Rahmen dieses Angebots erhalten Sie eine persönliche Beratung, die gezielt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet ist. Das strukturierte Vorgehen fördert eine aktive Auseinandersetzung mit relevanten Lebensbereichen und begleitet Sie Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden.

In der ersten Sitzung stehen der Anamnesebogen sowie ein gezielter Symptom-Check im Vordergrund. Gemeinsam werden Ihre aktuellen Anliegen und Ziele herausgearbeitet, sodass Sie direkt erste praktische Tipps zur Alltagsstruktur erhalten.

Die weiteren Sitzungen basieren auf Ihren Angaben und Wünschen, die im Anamnesebogen festgehalten wurden. Schwerpunkte können die Bereiche Ernährung, hormonelle Balance, Schlafqualität, Stressbewältigung, Bewegung, Energie sowie Selbstfürsorge sein. Das „Golden Basic“ Paket richtet sich ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Im Paket enthalten sind eine schriftliche Zusammenfassung und eine wöchentliche unterstützende SMS und wird durch umfangreiche Bonusmaterialien ergänzt.

Dazu zählen individuelle Checklisten, das E-Book „Dein Menopause Coach“ sowie ein Zugang zu Workout-Videos für einen Zeitraum von 30 Tagen.

Dauer: 3 Sessions à 55 Minuten (1:1 Coaching)

Kosten: € 390.-

Wo: Vor Ort in meinem Studio oder Online



Coaching Standard Paket: **„Everyday Vitality“**

Überblick: „Everyday Vitality“

Das Standardpaket „Everyday Vitality“ umfasst fünf Einzelsitzungen von jeweils 55 Minuten im Einzelcoaching. Im Rahmen dieses Programms erhalten Sie eine umfassende Begleitung, die auf individuellen Bedürfnissen basiert und verschiedene Lebensbereiche anspricht.

Zu Beginn erfolgt in der ersten Sitzung ein umfassender Kick-off mit einer persönlichen Zielklärung. Hierbei werden ein Anamnesebogen sowie ein Symptom-Check durchgeführt, um einen Überblick über die aktuelle Situation zu gewinnen. Es folgen erste Impulse zu den Themen Alltagsstruktur, Ernährung und Bewegung, die als Grundlage für die weiteren Sitzungen dienen.

Die zweite Sitzung behandelt Ernährung und hormonelles Gleichgewicht mit individuellen Empfehlungen für mehr Energie und eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung. In der dritten Sitzung stehen Bewegung, Kräftigung, Beckenboden und Libido im Mittelpunkt. Die vierte Sitzung widmet sich Schlaf und Stressmanagement mit praktischen Ansätzen. Die letzte Stunde umfasst Self Care und Entspannung.

Das Paket umfasst eine schriftliche Zusammenfassung sowie eine wöchentliche SMS zur Begleitung und Unterstützung und wird durch umfangreiche Bonusmaterialien ergänzt. Dazu zählen individuelle Checklisten, das E-Book „Dein Menopause Coach“ sowie ein Zugang zu Workout-Videos für einen Zeitraum von 60 Tagen.

Dauer: 5 Sessions à 55 Minuten (1:1 Coaching)

Kosten: € 650.-

Wo: Vor Ort in meinem Studio oder Online



Coaching Intensive Paket: „Rebalance Intensive“

Überblick: „Rebalance Intensive“

Das Intensivpaket „Rebalance Intensive“ bietet acht Einzelsitzungen à 55 Minuten im Rahmen eines persönlichen 1:1 Coachings. Zu Beginn steht ein ausführlicher Anamnesebogen mit Symptom-Check und ein vertiefendes Gespräch im Mittelpunkt. Die ersten sechs Sitzungen orientieren sich inhaltlich am Standardpaket, wobei Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche stets im Vordergrund stehen.

Ab der siebten Sitzung liegt der Fokus verstärkt auf dem Zusammenspiel von Bauchgefühl und Hormonen. Ein zentrales Thema ist die harmonische Verbindung zwischen Darmflora und Hormonhaushalt. Dabei wird insbesondere auf die Rolle der Ernährung, insbesondere den gezielten Einsatz von Präbiotika und Probiotika, eingegangen.

Die achte Sitzung steht unter dem Motto „Next Level You“. Im Modul „VisionCraft“ entwickeln Sie eine klare Vorstellung Ihrer persönlichen Zukunft. Im Anschluss daran widmet sich das Programm dem Thema „Mindful Success“. Hierbei steht das Auftanken neuer Energie, das Halten des persönlichen Fokus und nachhaltiges persönliches Wachstum im Mittelpunkt.

Ergänzend zu den Sitzungen erhalten Sie einen individuell auf Sie zugeschnittenen Leitfaden einen wöchentlichen Call, sowie das E-Book „Dein Menopause Coach“. Zusätzlich erhalten Sie für einen Zeitraum von 90 Tagen Zugang zu exklusiven Bewegungsvideos, die das CoachingAngebot optimal abrunden.

Dauer: 8 Sessions à 55 Minuten (1:1 Coaching)

Kosten: € 1040.-

Wo: In meinem Studio vor Ort oder Online