

hallo du schöne



Unser Alltag fordert einiges von uns ab, da bleibt oft wenig Raum für Entspannung, ausgewogene Ernährung oder echte Selbstfürsorge.

Doch genau diese Komponente können für unser Hormonsystem von grosser Bedeutung sein und haben einen direkten Einfluss auf dein Wohlbefinden.

In meiner Arbeit als Coach für ganzheitliche Frauengesundheit, habe ich die Erfahrung gemacht, dass es oft die kleinen Dinge sind, die deine Hormonbalance verbessern.

In den nächsten 28 Tage möchte ich dich daher begleiten Schritt für Schritt Anpassungen zu finden. So, dass du deine alltäglichen Aufgaben mit voller Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude nachgehen kannst.

Ich kann es kaum abwarten mit dir loszulegen - bist du bereit?

Alles Liebe

Stefanie

28 TAGE WELLNESS FÜR DEINE HORMONE

Die 28 Tage widerspiegeln den durchschnittlichen Zeitraum eines Hormonzyklus und dient dir daher ideal dafür dein Hormonsystem besser kennen zu lernen und deinen Alltag darauf auszurichten.

Ab dem 10. Februar 2022 erhältst du regelmässig Impulse und Tools aus den Bereichen Selbstfürsorge, Entspannung, Bewegung und Ernährung.

Das Programm ist so aufgebaut, dass du dir aus den einzelnen Bereichen, jeweils das heraussuchen kannst, was dir am besten gefällt und wo du dir am meisten Unterstützung wünschst. Du brauchst also auf keinen Fall, alle Impulse für dich umzusetzen, sondern entscheidest dich für das, was in deinen aktuellen Alltag passt.

YOGA & ENTSPANNUNG

Yogasessions und Atemübungen unterstützen dich dabei raus aus dem Kopf, in den Körper zu kommen. Jeweils Montag und Donnerstagabend

REZEPTE

Ausgewählte Rezepte unterstützen deine Verdauung und tragen so zur ganzheitlichen Hormonbalance bei.

GESUNDHEITSIMPULSE

Wöchentliche Impulse für einen ausgeglichenen Alltag und gesunde Ernährung, die du für dich testen kannst.

SELBSTREFLEKTION

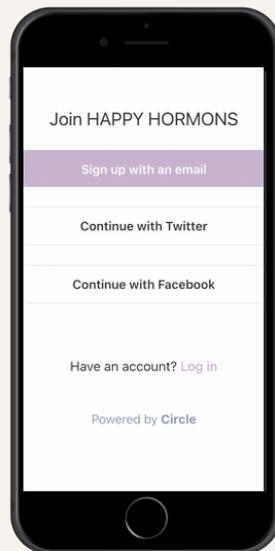
Ein Journal begleitet dich dabei, deine Hormone besser kennen zu lernen und deinen Alltag nach deinem Zyklus auszurichten.

TREATMENTS

Spezielle Rituale und Tools unterstützen dich in den "hormonell" herausfordernden Zeiten, zurecht zu kommen.

PERSÖNLICHER SUPPORT

Regelmässig stehe ich dir mit Rat und Tat zur Seite und beantworte all deine aufkommende Fragen



So bist du mit dabei:

1

Klicke auf **diesen Link hier**

2

Wähle "**Sign up with email**"
(oder melde dich direkt mit Facebook oder Twitter an)

3

Trage deinen **Namen, Mailadresse und dein gewünschtes Passwort** ein. Klicke auf "Sign up"

4

Nun hast du die Möglichkeit dein Profil zu ergänzen. Falls du das später machen willst, klicke auf "**Skip**" und gelange direkt in den "Online Wellnessbereich"