

Hallo, Wechseljahre!

Als **zertifizierte Wechseljahreberaterin IFE®** biete ich in meiner "**Wechseljahre-Lounge**" in Haltern am See einen geschützten und entspannten Rahmen für eine persönliche und individuelle Beratung und Coachings – ohne Zeitdruck, ohne Tabus, exakt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände zugeschnitten. Meine Leistungen sind Privatleistungen und werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen - auch nicht bei privat versicherten Personen. Die Kosten rechne ich direkt mit Ihnen ab.

Meine Wechseljahreberatung ersetzt nicht den Gang zur gynäkologischen Praxis. Gerne arbeite und kooperiere ich mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin.

Intensiv-Coaching „Wechseljahre“ Dauer: 3 x 60 Minuten; Kosten: 285,00 €

- Intensive und ganzheitliche Wechseljahre-Beratung
- Ermittlung Ihres persönlichen Vitalitätsprofils (per Fragebögen zur Selbsteinschätzung)
- Analyse des Ist-Zustandes & gemeinsame Auswertung
- Individuelle Einschätzung Ihrer aktuellen Situation
- Erklärung der hormonellen Zusammenhänge und Hintergründe Ihrer körperlichen Veränderungen
- Erarbeitung individueller Schritt-für- Schritt-Maßnahmen
- Begleitung für einen besseren Umgang mit Ihren körperlichen Veränderungen und Herausforderungen
- Wertvolle Ernährungstipps, die individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Körper abgestimmt sind
- Erarbeitung eines persönlichen Bewegungskonzeptes
- Vor Ort in meiner „Wechseljahre-Lounge“