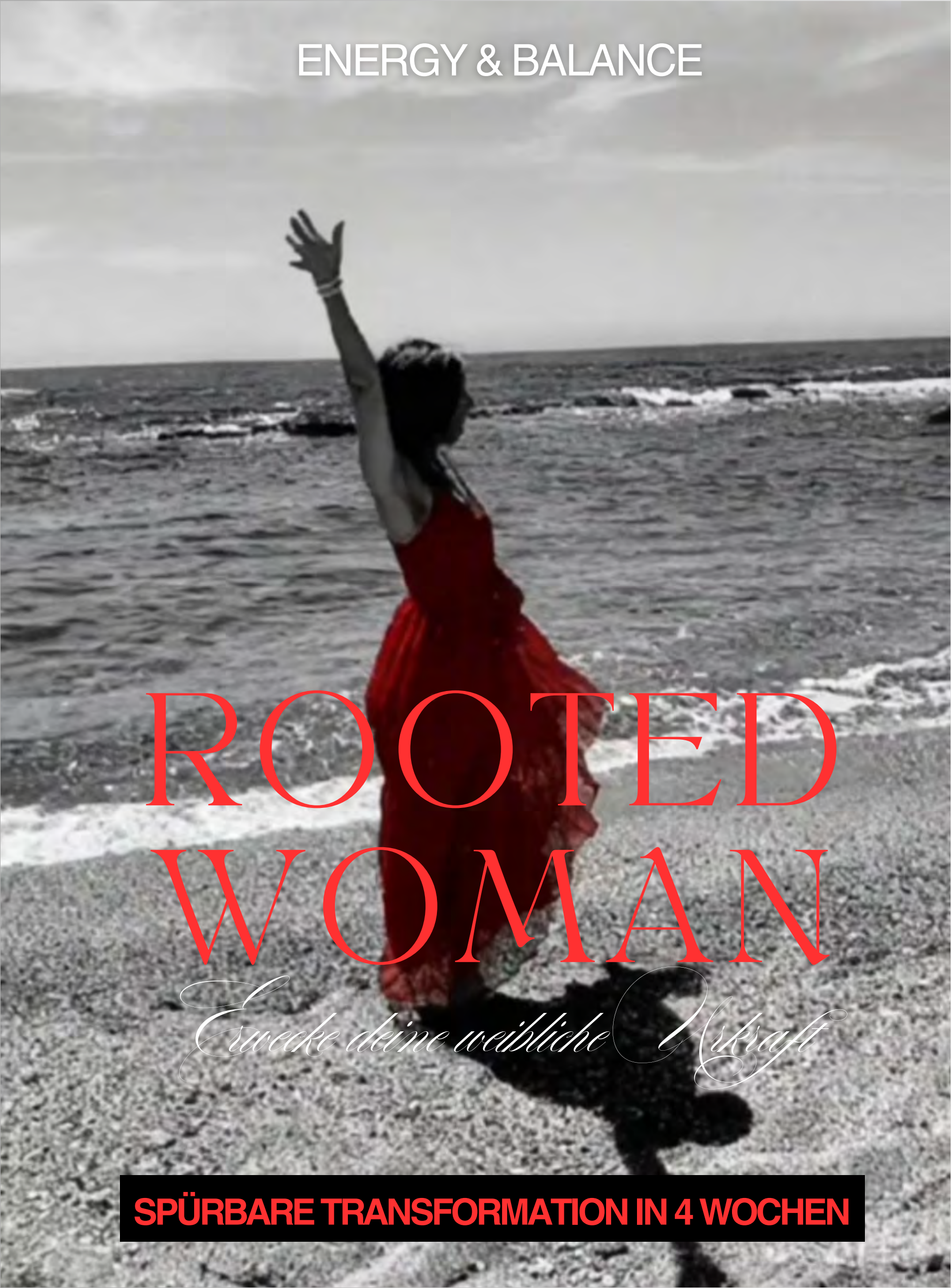


A black and white photograph of a woman in a red dress standing on a pebbly beach, her right arm raised towards the sky. The ocean and a cloudy sky are in the background.

ENERGY & BALANCE

ROOTED WOMAN

Erwecke deine weibliche Kraft

SPÜRBARE TRANSFORMATION IN 4 WOCHEN

**VERWURZELT
IN DIR**



ROOTED WOMAN

DEIN GANZHEITLICHER
WEG ZU NEUER
ENERGIE

4 MODULE

HIN ZU

deinem neuen ich

1

STRESS - REGULATION

GETRAGEN STATT GETRIEBEN

2

AKTIVE KÖRPERARBEIT

YOGA - WORKOUT-BREATHWORK
ALLTAGSTAUGLICH

3

NERVENSYSTEM
NOTFALLHILFE

KINESIOLOGISCHE
SELBST - REGULATION

4

ZIELORIENTIERTE
MENTALE AUSRICHTUNG

DAUERHAFT IN DEINER
WEIBLICHEN KRAFT BLEIBEN.

ENERGY & BALANCE

3 SÄULEN FÜR DIE WEIBLICHE
URKRAFT

BALANCE STATT
BURNOUT

FÜHLST DU DICH:

ausgebrannt ?
angespannt ?
müde ?
ruhelos ?
gereizt ?
getrieben ?

WÜNSCHST DU DIR:

Ausgeglichenheit
Innere Ruhe
Neue Energie
Kraft
Gelassenheit
Stabilität

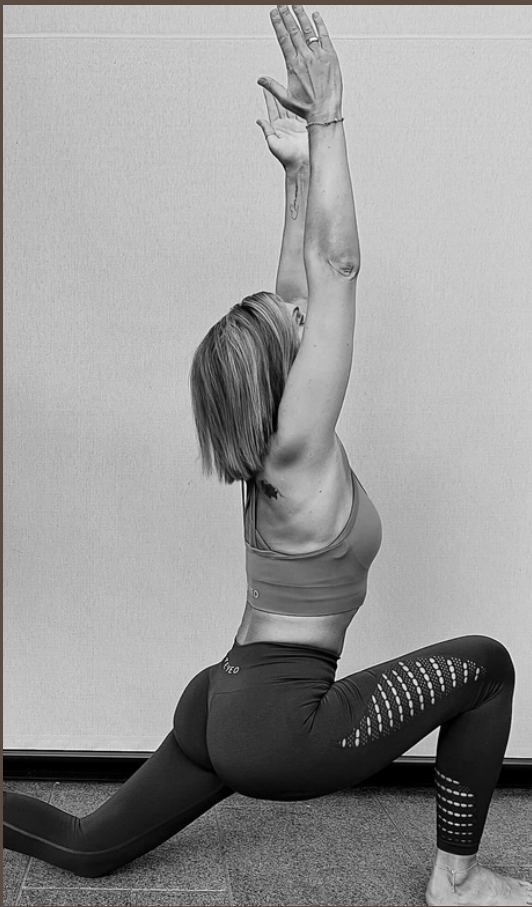
FUNKTIONIERST
ODER
LEBST DU?

Gerade als FRAU sind die täglichen Herausforderungen und Ansprüche extrem hoch.
Beruf, Familie, Haushalt usw. Da bleibt kaum noch Zeit für sich selbst!
Wir verlernen es, auf uns selbst zu achten, wollen es jedem Recht machen und vergessen dabei auf unser eigenes Wohlbefinden.
Wir funktionieren - laufen auf AUTOPILOT!

DOCH WAS, wenn auf einmal gar nichts mehr geht?

WER ist dann für DICH da?

Gute Nachricht!
Egal wo du gerade stehst.....
es ist nie zu spät für eine POSITIVE VERÄNDERUNG im Leben.



BEWEGUNG
ERDUNG
ENTSPANNUNG



GETRAGEN statt GETRIEBEN

BIST DU BEREIT FÜR ECHTE TRANSFORMATION?

DIESER KURS IST FÜR DICH, WENN DU.....	DIESER KURS IST NICHTS FÜR DICH, WENN DU.....
dauerhaft angespannt, müde, gereizt, innerlich unruhig bist.	nach einer schnellen 10 min. Lösung suchst.
viel Verantwortung tragen musst: beruflich, familiär und emotional.	nicht bereit bist, dir regelmäßig Zeit für dich zu nehmen.
aus dem ständigen “Funktionieren” aussteigen möchtest.	erwartest, dass Veränderung ohne Eigenverantwortung geschieht.
offen bist für aktive KÖRPERARBEIT & BREATHWORK.	weiterhin außerhalb deiner weiblichen URKRAFT leben möchtest.
bereit bist NEUE positive Habits in deinen Alltag zu integrieren.	dich aktuell in einer akuten psychischen Krise befindest.

Wenn du spürst, dass da mehr für dich möglich ist,
als nur zu funktionieren,
DANN

erlaube dir, dich mit deiner
weiblichen URKRAFT
zurück zu verbinden.

RUHE - KRAFT - STABILITÄT

weich & stark

ROOTED WOMAN

ERWECKE DEINE WEIBLICHE URKRAFT



WORKSHOP -EINSTIEG

HIER BEKOMMST DU DIE WICHTIGSTEN INFOS UND ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE, DIE DICH DURCH DIE KOMMENDEN 4 WOCHEN FÜHREN WERDEN.

STRESS-REGULATION UND ENERGIEARBEIT WERDEN DICH SANFT DURCH DEIN NEUES ICH BEGLEITEN.



1:1 & GRUPPEN COACHING

DU LERNST SCHRITT FÜR SCHRITT, WIE DU DEINE NEUEN HABITS IN DEINEN ALLTAG INTEGRIEREN KANNST.

GEMEINSAM ENTWICKELN WIR DEIN IDEALES PROGRAMM, DASS DICH AUCH NOCH NACHHALTIG MOTIVIEREN WIRD, WEITER ZU MACHEN.



VIDEOS FÜR ZUHAUSE

AKTIVE KÖRPERARBEIT IST EIN WICHTIGER ASPEKT BEI DIESEM KURS. SANFT & STARK ZUGLEICH.

DAMIT DU AUCH SPASS DARAN HAST, BEGLEITE ICH DICH AUCH HIER MIT FREUDE DURCH DIESE ZEIT.

IN DIESEM KURS WIRST DU LERNEN:

dein Nervensystem zu regulieren

Stress nachhaltig abzubauen

deine Trigger zu erkennen

deinen Körper bewusst zu bewegen

deine Emotionen zu balancieren

deine weibliche Flexibilität zu integrieren

**DICH wieder
kraftvoll, stabil und gelassen IN DIR zu fühlen.**

BACK TO THE ROOTS

ENERGY & BALANCE

ROOTED WOMAN



VERWURZELT IN DIR

ICH KENNE DEN WEG, DENN ICH BIN IHN
SELBST GEGANGEN!

WENN DU MIR VERTRAUST, DANN KOMM
GERNE MIT.

ICH BEGLEITE DICH AUF DEINER REISE ZU
DEINER GANZ PERSÖNLICHEN,
WUNDERVOLLEN
EINZIGARTIGEN
WEIBLICHEN URKRAFT.

**Das Workshop als Basis und Einstieg findet am
22.02.2026 statt.**

BONUS

Übungen per Video für zuhause (werden bei Kursantritt auf
meiner Homepage freigeschaltet)
um dein Nervensystem zu regulieren,
dein Energiesystem zu klären
deinen Körper zu entspannen aber auch
zu aktivieren.

1:1 Coaching (findet innerhalb der 4 Wochen statt)
damit du auch dauerhaft ein für DICH passendes Konzept, sanft UND effektiv
in deinen Alltag integrieren kannst.

Wöchentliche Gruppen Calls um in Verbindung zu bleiben, uns
auszutauschen und für Fragen die auftauchen.
(Per Zoom oder im Energy & Balance Raum)

Workbook

DEINE INVESTITION FÜR ECHTE
SPÜRBARE TRANSFORMATION

€ 555

BEREIT zu LEBEN statt zu FUNKTIONIEREN?

Die weibliche
KRAFT

Urquelle des Lebens

Sie empfängt

Sie nährt

Sie (er) schafft.