

Wissenschaftlich fundiert. Ohne leere Versprechen.

Energiegeladene & strahlende Lebensathletin statt getriebene Macherin.

VIDEO-WORKSHOP

Mit Anika Wieser | Zertifizierter Personal
& Female Performance Fitness Coach





Schön, dass du da bist!

Wie du von der ausgeflogten Macherin
wieder zu einer energiegeladeneren, gelasseneren und
strahlenden Frau wirst und zurückfindest, zu innerer
Ruhe, Lebensfreude und Ausstrahlung -

OHNE deinen kompletten Alltag umzukrempeln.

OHNE noch mehr zu tun und weiterhin kämpfen zu müssen.

Für Frauen über 40 , die viel leisten und äußerlich stark sind.

In 12 Wochen raus aus dem Gefühl, nur noch zu funktionieren,
zu hustlen, ausgelaugt und innerlich getrieben zu sein.

Zurück zu dir! Zurück in Energie, Gelassenheit
und ein Leben, das sich wieder leichter & lebendiger anfühlt –
statt weiter gegen dich selbst zu arbeiten.

ZIEL DES WORKSHOPS



- **Zu verstehen...**
 - warum dein Körper ab 40 neue Spielregeln hat (und du diesen Wandel als Neubeginn nutzt)
 - wie du raus dem Funktionieren, Hustle und Anstrengung wieder rein in Leichtigkeit & Lebendigkeit kommst
- **Konkrete Fallbeispiele**
- **Reflektieren und verstehen, was dein Körper dir sagen will**



DIE INHALTE DES WORKSHOPS



- **Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist**, deinen Körper NEU zu verstehen – und dadurch wieder bei dir ankommst und im Einklang mit ihm lebst.
- **Die 3 effektivsten Hebeln**, die du wirklich brauchst, um aus dem Funktionieren, dem Hustle und der täglichen Anstrengung auszusteigen und dich wieder mehr bei dir selbst und wohl in deiner Haut zu fühlen OHNE deinen Alltag umzukrempeln. (wissenschaftlich bewiesen)
- **Der Lebensathletinnen Shift** - den bewährten 4-Phasen Weg, mit dem du schon nach 12 Wochen spürbar zur energiegeladenen und gelassenen Frau wirst OHNE das Gefühl zu haben, weiterhin für alles kämpfen zu müssen.

DIESER WORKSHOP IST FÜR DICH, WENN DU...



- ...eine Macherin und High-Performerin über 40 bist, die viel verantwortet und leistet.
- ...äußerlich stark bist, aber innerlich ausgelaugt.
- ...leisten und wirken möchtest, aber aus innerer Leichtigkeit statt aus Kontrolle, Druck, Durchhalten und Disziplin.
- ...viel im Kopf unterwegs bist und schwer innere Ruhe findest.
- ...mal schnell aus den deinen Emotionen heraus reagierst.
- ...spürst, dass dein Körper anders reagiert als früher und weniger Energie hat.
- **...merkst: So wie bisher will ich nicht weitermachen!**

AM ENDE DES WORKSHOPS



- **Klarheit** darüber, was in deinem Körper gerade wirklich los ist.
- **Entlastung**, weil du die Zusammenhänge besser verstehst.
- **Mehr Bewusstsein** für deinen persönlichen Hebel – statt alles verändern zu müssen.
- **Alltagsnahe Impulse**, die realistisch umsetzbar sind.
- **Einen nächsten Schritt**, der dich voranbringt.

Ich bin Arika, 45 Jahre.



- Zertifizierter Systemischer Coach & Female Performance Fitness Coach.
- > 7 Jahre Erfahrung

Ich begleite Frauen ab 40, die viel leisten und äußerlich stark und erfolgreich sind, auf einem ganzheitlichen Weg zurück in Energie, Gelassenheit und ein Leben, das sich wieder leichter & lebendiger anfühlt - statt weiter gegen sich selbst zu arbeiten.

Ich kenne das Gefühl!

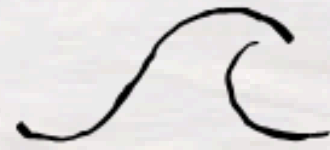


- **Mein Wert war eng an Durchhalten, Leistung und Kontrolle gekoppelt.** Abschalten durfte ich erst, wenn alles erledigt war.
- **Mit Anfang 40 veränderte sich alles:** trotz Disziplin, Training und mentaler Stärke war ich ausgelaugt, innerlich getrieben und fühlte mich wie ein Duracell-Hase mit leeren Akkus. Alles, was früher funktionierte, griff plötzlich nicht mehr.
- **Ich fragte mich immer mehr, wozu das Ganze?**

Der Wendepunkt kam im Verbinden & Spüren – nicht im mehr Tun!



- **In einem Moment tiefer Klarheit wurde mir bewusst:** So wie bisher will und kann ich nicht weitermachen. Ich sehne mich nach mehr innerer Ruhe, Lebendigkeit und echtem Genießen.
- **Die größte Erkenntnis:** Nicht mehr machen verändert alles – sondern weniger kämpfen. Als ich aufhörte, gegen mich und meinen Körper zu arbeiten, und begann, mich zu verbinden und zu regulieren, entstand plötzlich Leichtigkeit statt Anstrengung.
- **Die wahre Veränderung begann im Körper, nicht im Kopf:** Durch Nervensystemregulation, emotionale Selbstverbindung und ehrliches Hinspüren kamen Dinge zurück, die ich lange vermisst hatte: innere Ruhe, stabile Energie, Präsenz, Verbundenheit – und ein Körpergefühl, das sich wieder wie Zuhause anfühlt.



Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

ABER ES SOLL HIER HEUTE NICHT
UM MICH GEHEN

*Sondern um Dich und
deine Ziele!*

VIELLEICHT KENNST DU DAS?

Du fühlst dich wie ein Roboter mit leeren Akkus, der einfach nur funktioniert, aber nicht mehr so richtig lebt.

- Du erledigst alles, was nötig ist, aber mit wenig Freude, wenig Leichtigkeit.
- Du wachst morgens bereits müde und gerädert auf, obwohl du „genug“ im Bett warst.
- Deine Energie kippt am Nachmittag. Kaffee, Zucker oder Durchhalten bringen dich durch den Tag.
- Du fühlst dich weniger belastbar als früher – körperlich, emotional und mental.
- Du trainierst mehr, verzichtest bei der Ernährung und strengst dich an, aber bekommst immer weniger zurück.
- Dein Körper fühlt sich nicht mehr wie „du“ an. Gewicht geht leichter hoch als runter.
- Abends bist du ausgelaugt, aber dein Kopf bleibt an. Einschlafen fällt schwer, nachts wachst du auf.

AUSWIRKUNG AUF DEIN LEBEN

Dein Alltag fühlt sich anstrengend und getrieben an!

- Du fragst dich im Spiegel, wer ist diese Frau und wo ist die Energie, Lebensfreude und Leichtigkeit geblieben?
- Du fühlst dich ständig müde und ausgelaugt, aber gleichzeitig kommst du nicht wirklich zur Ruhe – wie ein Motor, der läuft, obwohl der Tank fast leer ist.
- Du bist schneller gereizt, ungeduldig, dünnhäutig und fühlst dich weniger verbunden zu deinen Liebsten und merkst, dass selbst Kleinigkeiten dich mehr Kraft kosten als früher.
- Du bist mittlerweile frustriert und verunsichert, weil du nicht verstehst, warum dein Körper „nicht mehr mitmacht“ – obwohl du dich anstrengst.

Reflexion A



WAS KOSTET ES DICH, WENN DU SO WEITER MACHST?

WAS BEDEUTET ES FÜR DEINE LEBENSQUALITÄT,
DEINE GESUNDHEIT, DEINE BEZIEHUNGEN UND DEIN
BERUFLICHE ZUKUNFT, WENN DU JETZT NICHTS
ÄNDERST?

SCHREIB DIR DIE AUSWIRKUNGEN AUF!

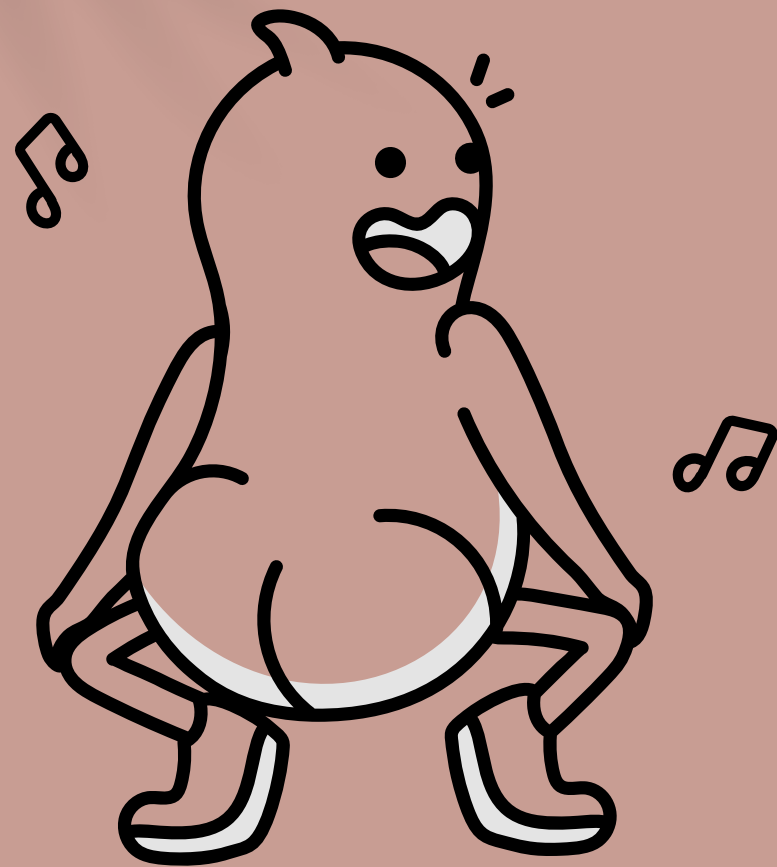
DAMIT BIST DU NICHT ALLEIN



Ab dem 35. Lebensjahr beginnt in unserem Körper
ein **hormoneller Umbau** – mit großem Einfluss auf:
Energie, Schlaf, Emotionen, Stoffwechsel, Stresssystem und Selbstbewusstsein.

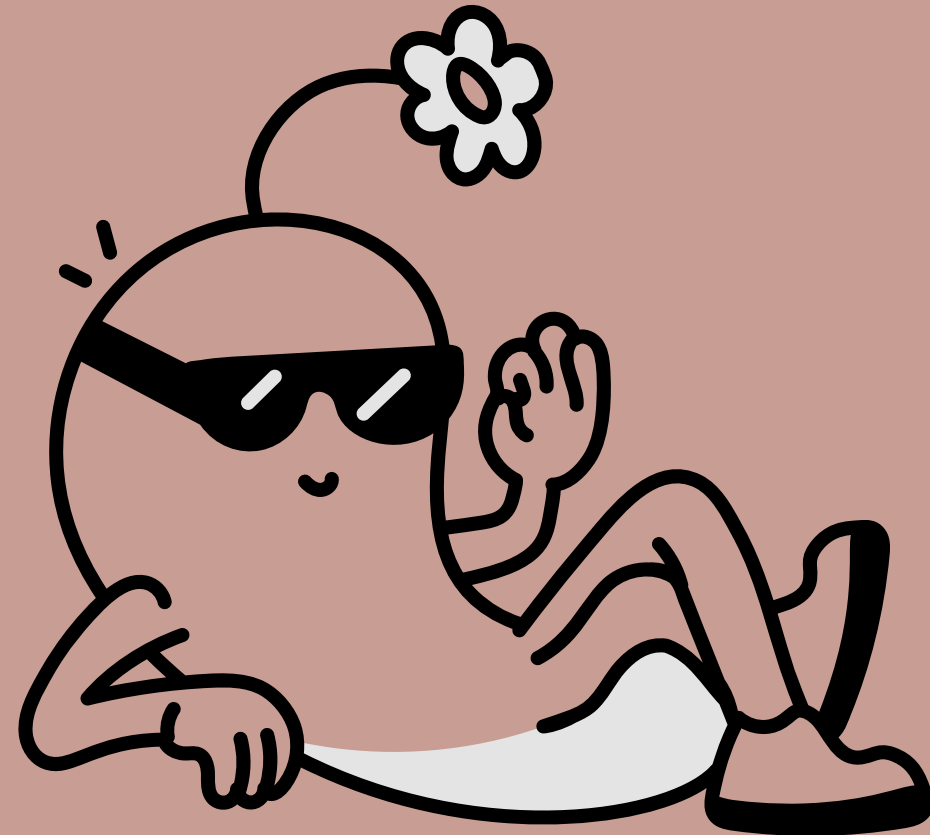
*Dein Körper braucht nur andere Signale und Spielregeln –
und kein „mehr vom Alten“!*

Die Hormone kurz erklärt



Östrogen

Das Ausstrahlungshormon.



Progesteron

Das Beruhigungs- und Sicherheitshormon.



Testosteron

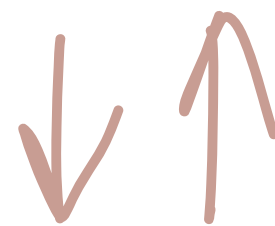
Das Antriebshormon..

Es liegt nicht an dir! Es liegt daran, dass ...



Abfall von
Progesteron →
Verlust des
natürlichen
Cortisolregulators

Weniger Progesteron
= weniger
Stresspuffer
=mehr Cortisol



Schwankendes
Östrogen belastet
das Stresssystem

Hohe Schwankungen
→ der Körper
interpretiert das als
Stress



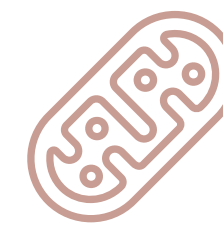
Das Nervensystem
wird empfindlicher

Schon normale
Alltagsreize führen zu
einem höheren
Stressempfinden



Schlafstörungen

Weniger Progesteron=
Wenig erholsamer Schlaf
→ Regenerationsprozesse
und der Stoffwechsel ist
gestört



Schwankendes
Östrogen verändert den
Energistoffwechsel



Evolutionär
bedingter
Stressmechanismus

Der Körper sieht
hormonelle
Turbulenzen als
biologischen Stress

Reflexion B



WAS HAT SICH IN MEINEM KÖRPER,
MEINER ENERGIE ODER STIMMUNG IN
DEN LETZTEN JAHREN VERÄNDERT?

WELCHE SYMPTOME NEHME ICH
VERSTÄRKT WAHR?

Und wenn dann noch...

Mentaler Druck & Stress

*Kippt das System in den
Überlebensmodus!*

Es fühlt sich anstrengend an.

Du funktionierst nur noch.

Das Gefühl mehr tun und kämpfen zu müssen.

Lebendigkeit & Energie gehen verloren.



Reflexion C



WO MUSSTE ICH LERNEN, STARK ZU SEIN UND ALLES
ALLEIN ZU TRAGEN?

WELCHE INNEREN ÜBERZEUGUNGEN TREIBEN MICH AN?

WO FÄLLT ES MIR SCHWER LOSZULASSEN, DA ICH ANGST
HABE, ICH KÖNNTE NICHT MEHR ALLES IM GRIFF HABEN?

WANN FÜHLE ICH MICH IM ALLTAG ALS
FUNKTIONSMASCHINE UND WENIG LEBENDIG - UND WANN
WIRKLICH PRÄSENT UND IN MEINER ENERGIE?

Was wäre, wenn sich dein Leben nicht mehr nach
Getriebenheit und Durchhalten anfühlt?
Wenn du wieder das volle Leben in dir spürst -
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Präsenz?
Wieder ganz bei dir angekommen zu sein?

- ✓ **Energie, die wirklich aus dir kommt:** Morgens erholt aufwachen, ohne inneren Druck, ohne Funktionieren – mit echter Kraft statt Stressenergie.
- ✓ **Präsenz statt Autopilot:** Den Tag bewusst gestalten, bei dir sein, spüren: Ich lebe – ich funktioniere nicht nur.
- ✓ **Stabile Energie bis in den Nachmittag:** Kein Einbruch, kein Überbrückungskaffee, kein Zucker-Notnagel – sondern tragende Energie aus deinem Körper heraus.
- ✓ **Gelassenheit, die auch im Außen sichtbar wird:** Du wirkst ruhiger, klarer, präsenter – in Gesprächen, im Job, in Beziehungen.
- ✓ **Verbundenheit statt innerer Distanz:** Mehr Geduld, echtes Zuhören, Nähe zu Partner, Kindern, Freunden – wirklich da sein.
- ✓ **Raum für dich und für Genuss:** Abends noch Kraft für dich selbst und das Leben – Erfolg fühlt sich leichter an und darf genossen werden.
- ✓ **Wohlfühl & stilles Strahlen von innen:** Ein Körpergefühl wie Zuhause – Ausstrahlung, die nichts mit Alter zu tun hat, sondern mit innerer Stimmigkeit

Reflexion D



WENN DU MORGENS AUFWACHST –
WIE MÖCHTEST DU DICH FÜHLEN?

WIE MÖCHTEST DU DURCH DEINEN TAG GEHEN?

WAS WÄRE EINE ECHTE VERÄNDERUNG FÜR DICH,
DIE DEIN LEBEN SPÜRBAR LEICHTER MACHEN WÜRDEN?

Katja, 45, Unternehmerin. High-Performerin.

Immer auf der Überholspur: Business, Kind, Verantwortung
Hoher Anspruch: höher, schneller, weiter.



*Sie vermisste ihr Strahlen und wünschte sich
morgens wieder Energie zum Bäume ausreißen.*

Das haben wir gemeinsam bei Katja verändert?

- Katja hat gelernt, die Signale ihres Nervensystems zu verstehen und es zu beruhigen
- Audio-Anleitungen in ihren Alltag unterstützen Stress effektiv zu vermindern
- Wir haben kurze Regenerations-Momente integriert, mit denen sie Ausgleich und zurück zu Gelassenheit, innerer Ruhe und Zugang zu sich selbst findet
- Sie setzt nun klare innere und äußere Grenzen für sich und richtet ihren Fokus bewusst auf die wirklich wichtigen Dinge mit Impact / Einfluss
- Katja ernährt sich ausgewogen, ohne Verzicht oder strenge Askese und achtet auf ausreichend Bewegung, die sie stärkt, statt kaputt zu machen.



Vom "Hustle und Dauer-Drin" zu innerer Freiheit.

Vorher

- Ich fühle mich getrieben und ständig on.
- Mein Erfolg kommt gar nicht in meiner Gefühlswelt an.
- Ich spüre Verantwortung, die allein auf meinen Schultern lastet. "Ohne mich bricht alles zusammen."
- Ich bin genervt und habe keine Geduld, wenn etwas nicht läuft und meine Mitarbeiter und meine Familie spüren das.
- Urlaube kann ich gar nicht genießen, ich bin im Kopf immer beim nächsten "To Do".

Nachher

- Ich fühle mich emotional freier und gelassener.
- Ich sehe klarer, was in meinem Business wirklich wichtig ist, statt mich im Aktionismus zu verlieren.
- Ich kann die Zeit mit meiner Familie und das Mama-Sein genießen.
- Ich delegiere und gebe Verantwortung ab.
- Ich habe wieder Kraft für mich selbst.
- Ich kann meinen Erfolg genießen ohne mich dabei selbst zu verlieren.

DIE INHALTE DES WORKSHOPS



- Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist, deinen Körper NEU zu verstehen – und dadurch wieder bei dir ankommst und im Einklang mit ihm lebst.
- **Die 3 effektivsten Hebeln, die du wirklich brauchst, um aus dem Funktionieren, dem Hustle und der täglichen Anstrengung auszusteigen und dich wieder mehr bei dir selbst und wohl in deiner Haut zu fühlen OHNE deinen Alltag umzukrempeln. (wissenschaftlich bewiesen)**
- Der Lebensathletinnen Shift - den bewährten 4-Phasen Weg, mit dem du schon nach 12 Wochen spürbar zur energiegeladenen und gelassenen Frau wirst OHNE das Gefühl zu haben, weiterhin für alles kämpfen zu müssen.



Was sind die 3 effektivsten Hebel, die du wirklich brauchst?

Die 3 effektivsten Hebel

1.) Selbstverbindung &
Nervensystemregulation



2.) Hormonfreundliche
Gewohnheiten

Schlaf & Regeneration



Hormonfreundliche
Ernährung



Innere & Äußere Balance:
Energie, Gelassenheit,
Wohlbefinden
= Ausstrahlung

Hormonfreundliche
Bewegung & Training



3.) Emotionale &
mentale Balance



1 SELBSTVERBINDUNG & NERVENSYSTEMREGULATION



- Viele ambitionierte Frauen sind extrem gut im Funktionieren und fast nur noch im Kopf unterwegs.
- Energie, innere Ruhe, Sicherheit und Lebendigkeit entstehen nicht durch Denken, sondern durch SPÜREN, REGULIEREN und LASSEN im Körper.
- Dein Körper ist ein hochintelligentes Signalsystem.
- Selbstverbindung bedeutet: raus aus dem Autopiloten, rein ins SPÜREN, rein ins JETZT.
- Nervensystemregulation ist die Brücke zurück zu dir – eine Fähigkeit, die du lernen kannst.
- Du musst dich nicht mehr tun. Du darfst dich einfach nur regulieren!

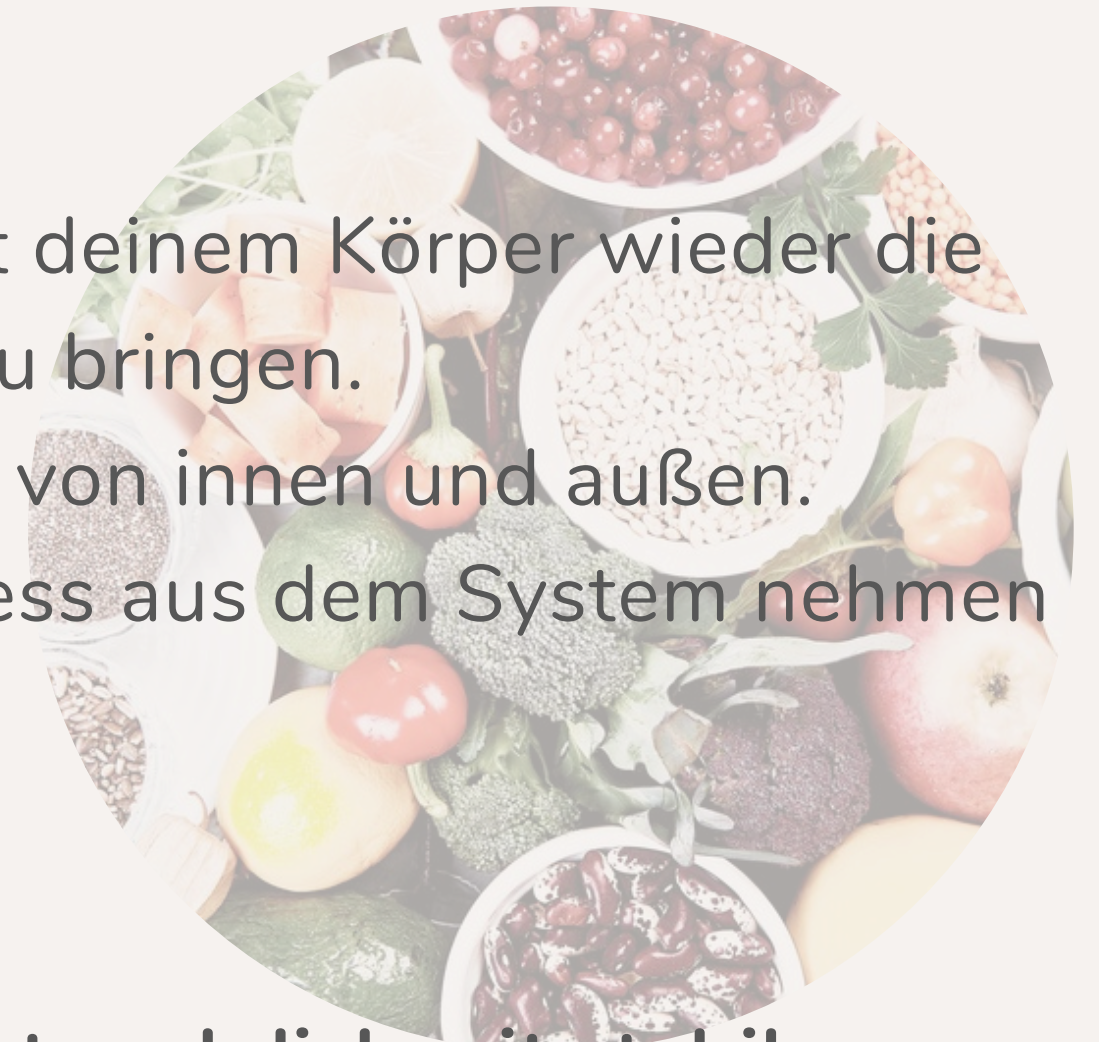


WAS SICH IN DEINEM ALLTAG ÄNDERT.

- Du erlebst mehr Ruhe in dir – selbst wenn im Außen viel los ist.
- Reizbarkeit, innere Anspannung und Gedankenkreisen nehmen spürbar ab.
- Du hast wieder Zugang zu deiner Kraft.
- Dein Alltag fühlt sich wieder lebendiger an, weniger wie Abarbeiten und Anstrengung, mehr wie bewusstes und selbstbestimmtes Gestalten statt reagieren.

#2 HORMONFREUNDLICHE GEWOHNHEITEN

- Hormonfreundliche Gewohnheiten zu entwickeln, bedeutet deinem Körper wieder die richtigen Signale von Sicherheit zu geben und in Balance zu bringen.
- Wenn Hormone schwanken, braucht dein Körper Stabilität von innen und außen.
- Diese entsteht vor allem über drei große Schlüssel, die Stress aus dem System nehmen und Energie im Körper wieder verfügbar machen:
 - **Stabilisierung deines Schlafes**
 - **Eine Ernährungsweise, die Stress im Körper verhindert und dich mit stabiler Energie versorgt**
 - **Mehr Bewegung & ein Training um deine hormonelle Balance zu unterstützen**



STABILISIERUNG DEINES SCHLAFES DEIN HORMON-RESET

- Schlaf ist nicht einfach Luxus.
- Er ist dein natürlicher Hormon-Reset.
- Nachts regulieren sich Stress- und Hungerhormone,
- Zellen reparieren sich, Energie wird wieder aufgebaut.
- Damit das gelingt, braucht dein Körper einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus.
- Wird dieser Rhythmus stabiler, verbessern sich
- Schlaf, Energie, Stoffwechsel und hormonelle Balance gleichzeitig.



HORMONFREUNDLICHE ERNÄHRUNG SICHERHEIT & ENERGIE STATT KONTROLLE

- Hormonfreundliche Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Versorgung und Balance.
- Ab 40 ist regelmäßiges Essen OHNE GROßE Kaloriendefizite. Ohne Diäten besonders wichtig!
- Das signalisiert deinem Körper: Ich bin versorgt. Ich bin sicher.
- Wenn dein Körper sich versorgt fühlt, muss er nicht mehr sparen, festhalten oder in Alarmbereitschaft gehen.
- Außerdem kann er dir dann wieder Energie bereitstellen.



BEWEGUNG & TRAINING GEZIELTE REIZE STATT DAUERSTRESS

- Training und Bewegung werden zu einem gezielten Reiz von außen, der deinem Körper hilft, hormonell in Balance zu kommen.
- Schon mehr normale Alltagsbewegung hilft dir, erheblich Stress aus deinem System zu bringen.
- Muskeln aufzubauen, wird ab 40 immer wichtiger – denn wir brauchen Muskeln für unseren Stoffwechsel und Energie.
- **Was jetzt wirkt über 40 ist:**
 - smarteres und effizientes Training und kein Dauer-Cardiostress
 - mehr Alltagsbewegung
 - Nicht mehr tun. Sondern gezielter und passender!





WAS SICH IN DEINEM ALLTAG VERÄNDERT

Du erlebst:

- Dass du tiefer schläfst und erholter aufwachst
- über den Tag hinweg stabilere Energie
- weniger Heißhunger und Energietiefs erlebst
- das Gefühl hast, dass der Körper weniger „Energie in Form von Fett festhält“ und dadurch auch abnehmen wieder möglich wird

#3 MENTALE BALANCE



- Mentale Balance ist oft der unsichtbare Hebel und die tiefere Wurzel hinter unserem Stress, Erschöpfung und innerem Druck.
- Weil viele Frauen gelernt haben, stark zu sein, durchzuhalten und zu funktionieren und sich mental zu pushen.
- Viele der Belastungen, die Frauen heute spüren, entstehen nicht nur im Außen. Sie entstehen vor allem im Inneren.
- Der wahre Grund ist fehlende innere Sicherheit.
- Möchtest du wirklich etwas nachhaltig verändern, dann ist das die eigentliche Wurzel.



WAS SICH IN DEINEM ALLTAG VERÄNDERT

- du fühlst dich emotional freier, statt sofort angespannt
- deine Entscheidungen fühlen sich klarer und stimmiger an
- Konflikte kosten weniger Kraft
- du fühlst dich in dir selbst verankert – auch wenn es im Außen turbulent ist

Reflexion E



IN WELCHEM DER BEREICHE SPÜRE ICH AKTUELL DEN
GRÖSSTEN MANGEL: SELBSTVERBINDUNG, ENERGIE,
RUHE, SCHLAF ODER EMOTIONALE STABILITÄT?

WO KÖNNTE MEIN PERSÖNLICHER SCHLÜSSEL LIEGEN?

WO HABE ICH DAS GEFÜHL, STÄNDIG „GEGEN MEINEN
KÖRPER“ ZU ARBEITEN?

DIE INHALTE DES WORKSHOPS



- Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist, deinen Körper NEU zu verstehen – und dadurch wieder bei dir ankommst und im Einklang mit ihm lebst.



- Die 3 effektivsten Hebeln, die du wirklich brauchst, um aus dem Funktionieren, dem Hustle und der täglichen Anstrengung auszusteigen und dich wieder mehr bei dir selbst und wohl in deiner Haut zu fühlen OHNE deinen Alltag umzukrempeln.
(wissenschaftlich bewiesen)
- **Der Lebensathletinnen Shift - den bewährten 4-Phasen Weg, mit dem du schon nach 12 Wochen spürbar zur energiegeladenen und gelassenen Frau wirst OHNE das Gefühl zu haben, weiterhin für alles kämpfen zu müssen.**

Der Lebensathletinnen Shift

Phase 1



gelassen & verbunden fühlen

- Mit Nervensystemregulation aus dem Funktionsmodus aussteigen

Phase 2



erholt schlafen

- Nachhaltige Gewohnheiten entwickeln, die deinen Körper in Balance bringen und biologischen Stress reduzieren.

Phase 3



energiegeladen & wohlfühlen



Phase 4



dich emotional frei & lebendig fühlen

- Alte Muster durchbrechen und ein neues Selbstbild aufbauen

Das Fundament: In 12 Wochen zur energiegeladeneren & gelasseneren Lebensathletin.

Stabilisierung & Vertiefung: In 24 Wochen zur strahlenderen & emotional freien Lebensathletin.

Cornelia's Shift: Von Anstrengung zu Flow.

Vorher

- Mein Business fühlt sich anstrengend an.
- Ich stecke viel rein, aber bekomme wenig Energie zurück.
- Mir fehlt die Leichtigkeit.
- Ich weiß gar nicht, ob meine Leidenschaft das "Kochen" noch etwas für mich ist.

Nachher

- Ich habe wieder Freude am Gestalten meines Business.
- Es fühlt sich alles leichter an, obwohl es Herausforderungen gibt.
- Ich fühle mich wohler in meiner Haut und bin immer öfter im Flow.
- Es ist verrückt, aber mein Umsatz hat sich dadurch sogar verbessert.

Das Ergebnis:

Weniger Kampf. Mehr Flow. Mehr Wirkkraft im gleichen Business.

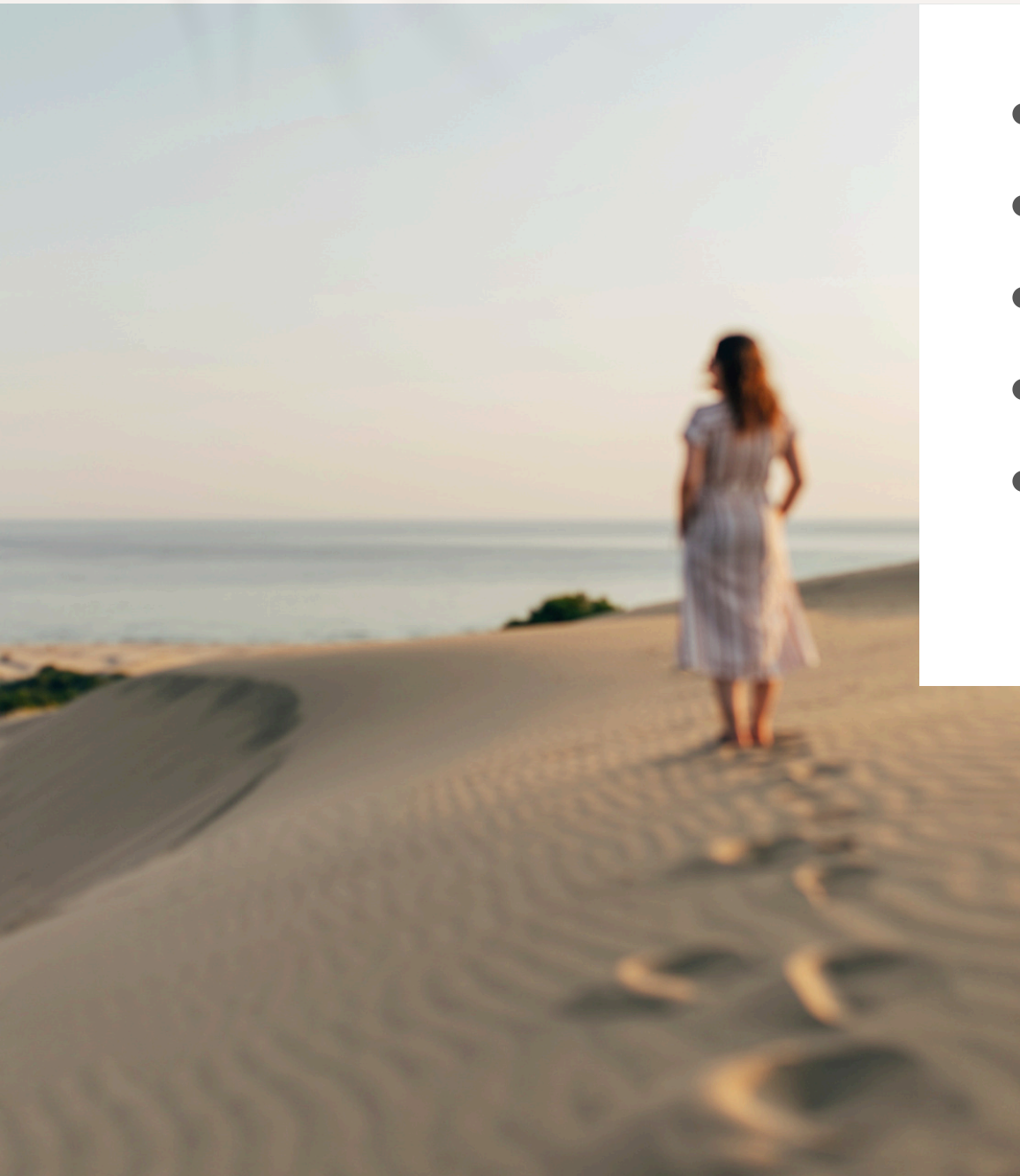


Es gibt jetzt zwei Wege,
zur Energiegeladenen,
gefassten & strahlenden
Lebensathletin.

WEG 1

ALLEIN UMSETZEN

- Du versuchst, die Hebel selbst umzusetzen
- Rückfall in alte Muster im Alltag
- Wenig Orientierung & kein Feedback
- Gefühl, mit allem allein dazustehen
- Du schaffst es nicht aus dem Kopf zu kommen und es wirklich spürbar in deinem Körper zu verankern.



WEG 2

MIT MIR AN DEINER SEITE



- Du stehst nicht mehr allein da!
- > 7 Jahre Coaching Erfahrung
- Du erhältst einen klaren Rahmen statt weiterer Umwege.
- Du bekommst: Orientierung statt Überforderung
- Fokus statt neuem Wissens-Overload
- Echtes Dranbleiben.
- Alles ist alltagstauglich und so aufgebaut, dass du es wirklich lebst – nicht nur „kennst“.

Stufe 1

Die klare Lebensathletin

3X 60 MIN. 1:1 ZOOM GESPRÄCH MIT PERSÖNLICHE ANALYSE & FEEDBACK

Du bekommst Klarheit darüber, wo du wirklich ansetzen kannst, statt weiter an tausend Stellschrauben gleichzeitig zu drehen.

- Du erfährst, welcher Hebel bei dir den größten Unterschied macht. Für deine Energie, deinen Schlaf und deine innere Ruhe
- Du verstehst, was dein Körper in dieser Phase wirklich braucht und warum vieles, was du bisher getan hast, nicht mehr wirkt
- Du gehst mit konkreten Empfehlungen nach Hause, die du sofort in deinen Alltag einbauen kannst, ohne Überforderung



Stufe 2

Die energiege/adene & gefassene Lebensath/etin

12 WOCHEN PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Keine graue Theorie. Kein weiteres Programm, das du abarbeiten musst. Du bekommst persönliche Begleitung, die sich in deinen Alltag einfügt.

- Du spürst wieder echte Erholung und Energie. Nicht nur am Wochenende, sondern mitten im Alltag. Weil du lernst, mit deinem Körper zu arbeiten statt gegen ihn
- Du steigst Schritt für Schritt aus dem Dauer-Funktionsmodus aus und findest zurück zu dir, ohne dafür alles auf den Kopf stellen zu müssen
- Du gehst den Weg nicht allein, sondern mit einer klaren Struktur und persönlicher Begleitung von mir auf Augenhöhe

Stufe 3

*Energiegeladene, gefasste
& emotional freie Lebensathletin*

12 WEITERE WOCHEN PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Du bekommst die intensivste Form der Zusammenarbeit.
Für Frauen, die nicht nur an der Oberfläche ansetzen
wollen, sondern bereit sind, wirklich hinzuschauen.

- Du löst die Muster, die dich seit Jahren im Kreislauf aus Druck, Kontrolle und Funktionieren halten an der Wurzel, nicht an den Symptomen
- Du gewinnst emotionale Freiheit und eine innere Sicherheit die dich trägt, auch wenn es im Alltag stressig und herausfordernd wird
- Du wirst wieder die strahlenden Frau, die du in dir trägst, Die Frau, die nicht mehr zurückfällt, sondern bei sich bleibt. Ruhig. Klar. Selbstbestimmt

1

Die klare
Lebensathletin

1:1 ANALYSE

Klarheit, wo du wirklich ansetzen kannst, statt weiter an tausend Stell-schrauben gleichzeitig zu drehen.

- Du erfährst, welcher Hebel bei dir den größten Unterschied macht. Für deine Energie, deinen Schlaf und deine innere Ruhe
- Du verstehst, was dein Körper in dieser Phase wirklich braucht und warum vieles, was du bisher getan hast, nicht mehr wirkt
- Du gehst mit konkreten Empfehlungen nach Hause, die du sofort in deinen Alltag einbauen kannst, ohne Überforderung

999 €

2

Die Energiegeladene &
gelassene Lebensathletin

12 WOCHEN

Keine weiteres Programm.
Keine Theorie Du bekommst
meine persönliche
Begleitung, die sich in
deinen Alltag einfügt.

- Echte Erholung und Energie. Nicht nur am Wochenende, sondern mitten im Alltag. Weil du lernst, mit deinem Körper zu arbeiten statt gegen ihn
- Du steigst Schritt für Schritt aus dem Dauer-Funktionsmodus aus und findest zurück zu dir, ohne dafür alles auf den Kopf stellen zu müssen
- Du gehst den Weg nicht allein, sondern mit einer klaren Struktur und persönlicher Begleitung von mir auf Augenhöhe

2.999 €

3

Die Energiegeladene,
gelassene & emotional
freie Lebensathletin

12 WEITERE WOCHEN

Die intensivste Form der
Zusammenarbeit. Für
Frauen, die nicht nur an der
Oberfläche ansetzen wollen
und es ernst meinen.

- Du löst die Muster, die dich seit Jahren im Kreislauf aus Druck, Kontrolle und Funktionieren halten an der Wurzel, nicht an den Symptomen
- Du gewinnst emotionale Freiheit und eine innere Sicherheit die dich trägt, auch wenn es im Alltag stressig und herausfordernd wird
- Du wirst wieder die strahlenden Frau, die du in dir trägst, Die Frau, die nicht mehr zurückfällt, sondern bei sich bleibt. Ruhig. Klar. Selbstbestimmt

2.999 €

1

Die klare
Lebensathletin

1:1 ANALYSE

Klarheit, wo du wirklich ansetzen kannst, statt weiter an tausend Stell-schrauben gleichzeitig zu drehen.

- Du erfährst, welcher Hebel bei dir den größten Unterschied macht. Für deine Energie, deinen Schlaf und deine innere Ruhe
- Du verstehst, was dein Körper in dieser Phase wirklich braucht und warum vieles, was du bisher getan hast, nicht mehr wirkt
- Du gehst mit konkreten Empfehlungen nach Hause, die du sofort in deinen Alltag einbauen kannst, ohne Überforderung

~~2.999 €~~

2

Die Energiegeladene & gelassene Lebensathletin

12 WOCHEN

Keine weiteres Programm. Keine Theorie Du bekommst meine persönliche Begleitung, die sich in deinen Alltag einfügt.

- Echte Erholung. Keine Wochenende, sondern weil du lernst, zu arbeiten statt g
- Du steigst Schritt für Schritt aus dem Dauer-Funktionsmodus aus und zurück zu dir, ohne dafür alle Kopf stellen zu müssen
- Du gehst den Weg nicht allein, sondern mit einer klaren Struktur und persönlicher Begleitung von mir auf Augenhöhe

~~2.999 €~~

3

Die Energiegeladene, gelassene & emotional freie Lebensathletin

12 WEITERE WOCHEN

Die intensivste Form der Zusammenarbeit. Für Frauen, die nicht nur an der Oberfläche ansetzen wollen und es ernst meinen.

- Du wirst wieder die strahlende Frau, die du in dir trägst, Die Frau, die nicht mehr zurückfällt, sondern bei sich bleibt. Ruhig. Klar. Selbstbestimmt

~~2.999 €~~

ALS BUNDLE

24 WOCHEN

4.999 €

Du hast die Wahl



FRAUEN, DIE SICH FÜR DEN ZWEITEN WEG ENTSCHIEDEN HABEN


Lebensathletin.
INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.



Sandra Krüger
Marketingleiterin, 52

"Von totaler Erschöpfung trotz Sport zu echter Lebensfreude in 12 Wochen. Mein Team fragt ständig, was ich verändert habe, denn ich strahle wieder."



Claudia Hoffmann
Personalvorstand, 49

"Früher brauchte ich 3 Kaffee bis mittags. Heute trage mich meine eigene Energie durch den Tag. Die Lebensathletinnen-Methode war meine Rettung."



Isabella Werner
Prokuristin, 49

"Die Stimmungsschwankungen machten mich zur Fremden in meiner Familie. Jetzt bin ich wieder die Frau die lacht, liebt und präsent ist."



Christine Müller
Geschäftsführerin PR-Agentur, 45

"Ich sehe nicht jünger aus, ich sehe lebendiger aus. Diese attraktive Ausstrahlung kommt von innen. Freunde fragen mich, ob ich verliebt bin."



Sophia Lang
Bereichsleiterin Controlling, 44

"Migräne, Verspannungen und Reizdarm seit 10 Jahren. Anikas. Ich fühle mich wieder wohl in meiner Haut, was Diäten und Yoga nicht schafften."



Dr. Martina Schneider
Unternehmensberaterin, 46

"Ich schlafe wieder durch! Nach Jahren mit nächtlichem Aufwachen ist das für mich ein kleines Wunder. Die Zusammenarbeit mit Anika hat alles verändert."

Reminder



WAS BEDEUTET ES FÜR DEINE LEBENSQUALITÄT,
DEINE BEZIEHUNGEN, DEINE GESUNDHEIT UND DEIN
BERUFLICHE ZUKUNFT, WENN DU JETZT ETWAS
VERÄNDERST?



Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

Lass uns sprechen!

Ich freue mich auf dich!