

# Wohlfühl Coaching

**Finden deinen neuen Horizont in den Wechseljahren**

mit Hildegard Aman-Habacht

Du kommst alleine nicht weiter ?  
Oft hilft eine Begleiterin für ein Stück des Weges ...

Den Wechseljahren einen neuen Horizont geben



mit Hildegard Aman-Habacht  
Deine Impulsgeberin für die Wechseljahre

- Du fühlst dich lustlos, müde, ausgebrannt, schlapp?
- Du hast deine Lebensfreude in den letzten Jahren mehr und mehr verloren?
- Deine Kinder sind aus dem Haus und in der Partnerschaft kriselt es?
- Dein Körper sitzt im Hamsterrad und deine Psyche fährt Achterbahn?
- Du hast vermutlich zu viel körperlichen und/oder emotionalen Stress?
- Du wünschst dir mehr Energie und Vitalität?
- Du möchtest wieder mehr auf dich, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden achten?

Wenn du 5 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet hast:

*Herzlich Willkommen*

## Ich verstehe dich so gut und helfe dir dabei ...

- Du wieder Lebensfreude und Leichtigkeit zu bekommen
- deine Hormone auf natürlichem Wege ins Gleichgewicht zu bringen
- psychische und physische Stresssymptome zu beseitigen
- mögliche Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen
- Freude an der gesunden Bewegung zu finden
- Lust an der Entspannung zu erkennen
- Schlafstörungen und Schweißattacken Geschichte sein zu lassen
- durch alle Höhen und Tiefen zu gehen, da ich dich Schritt für Schritt bei deiner Umsetzung begleite

- Bist du bereit aus dem, was du Lustlosigkeit, Probleme oder Hamsterrad nennst, auszusteigen?
- Willst du wieder Lebensfreude, Spontanität, Lust und Leichtigkeit in dein Leben bringen?
- Musst du dringend aus deinem JETZT heraus, um neue Energie zu tanken und um deine Lebens- und Hormonbalance wieder herzustellen?
- Du bist bereit etwas zu ändern?
- Du hast zu mir gefunden, weil Du endlich etwas tun möchtest? Das ist gut.
- Dann ist es JETZT Zeit für eine Veränderung

*Finde jetzt deinen Horizont*

Da jede Frau eine andere Geschichte und andere Probleme hat, erarbeite ich mit jeder Einzelnen ein individuelles Programm. Damit ist dir der Erfolg sicher.

# Ich begleite dich, dein Leben zu verändern!

Ich werde mit dir gemeinsam einen optimalen Lösungsweg für Dich finden, damit du endlich wieder zur Power Frau wirst, die du mal warst oder sein möchtest.

Ich nehme dich für 3 Monate an die Hand, damit du Mut und Kraft findest auch deinen eigenen Weg zu gehen, deinen Körper zu optimieren, mentale Blockaden zu lösen und ein „erfülltes Frau-Sein“ zu erlangen.

Wir analysieren in einem ersten Gespräch, welche Bausteine, Hilfestellungen und Lösungsansätze du brauchst..

Im Paket enthalten sind:

- 👉 6 digitale Coaching Gespräche
- 👉 intensiver Support zwischen den Gesprächen
- 👉 Checklisten, Übungslisten und Fragebögen
- 👉 Workbook-Aufgaben
- 👉 1 Jahr Zugang zum Mitgliederbereich des WECHSELJAHRE Cafe's, wo du zusätzlich viele Videos, Tipps und tolle Angebote findest

# Das Angebot für dich

Dieses Angebot findest du noch nicht auf meiner Homepage, da es sich dabei um ein spezielles Angebot für Frauen handelt, die wirklich etwas in ihrem Leben verändern wollen.

Deine Investition für dein 12 -wöchiges Wohlfühl Coaching und deinen Weg zum erfüllten Frau-Sein:

**3 x € 320,00 oder Einmalzahlung € 900,00**

Als Geschenk erhältst du von mir zusätzlich noch:

5 Trainingsvideos für dein körperliches Wohlbefinden

Aus zeitlichen Gründen ist dieses Angebot limitiert, da ich mir genügend Zeit für dich nehmen möchte.

Schick mir JETZT eine Nachricht, dass du dein Leben verändern möchtest.  
Schreibe ein paar Punkte, die dich belasten, warum du diesen HORIZONT sehen  
und von mir persönlich zum „erfüllten Frau-Sein“ begleitet werden möchtest.

*Ja ich möchte mein Leben verändern*

Ich melde mich umgehend bei dir damit du mich näher kennen lernen kannst  
und wir gemeinsam feststellen, ob dieses Wohlfühl Coaching für dich  
zielführend ist. Dazu lade ich dich zu einem kostenfreien Gespräch ein.

Bis bald,

Deine Hildegard



Magazin WECHSELJAHRE & 1. WECHSELJAHRE Cafe  
Zentrum für bewusste Bewegung Hildegard Aman-Habacht e.U.

A-1210 Wien, Hans-Kutra-Gasse 5/1

Tel. +43 664 286 32 11

Mail: [office@meine-wechseljahre.com](mailto:office@meine-wechseljahre.com)

[www.meine-wechseljahre.com](http://www.meine-wechseljahre.com)

[www.wechseljahrecafe.com](http://www.wechseljahrecafe.com)

UID.Nr. ATU 73932006