

Nina Koller-Pargäzti - Zyklus Coaching

The Power of being a woman

Dein Zyklus ist ein Geschenk, deine geheime Superkraft. Er birgt ein Potenzial, das wir Frauen erst entdecken und entfalten dürfen.

In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, wie wichtig es ist, sich mit unserem weiblichen Zyklus zu verbinden und auf die natürlichen Rhythmen der Natur zu achten. Wir dürfen wieder lernen, auf unseren Körper zu hören und ihm zu vertrauen. Alles, was wir brauchen, liegt bereits in uns – wir müssen es nur zum Leben erwecken. Durch das Verständnis unseres Zyklus lernen wir, auf die Signale unseres Körpers zu achten. Unser Zyklus ist unser Urinstinkt und unser Kompass und kann zu unserem sechsten Sinn werden, wenn wir ihn verstehen.

Durch das Wissen über unseren Zyklus lernen wir uns und unseren Körper besser zu verstehen. Wir lernen, die Signale wahrzunehmen, die er uns gibt, und dem natürlichen Fluss zu vertrauen. Wir lernen, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben. Wir können PMS-Symptome lindern, unsere Hormone ins Gleichgewicht bringen und Stimmungsschwankungen besser verstehen. Dadurch gewinnen wir ein neues Körpergefühl. Wir entdecken unsere innere Schönheit und lernen, mit den Höhen und Tiefen umzugehen. Wir verstehen, warum wir so sind, wie wir sind, und dass es vollkommen in Ordnung ist, immer mal wieder anders zu sein.

90-minütige Zyklusberatung

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch deinen Zyklus und suchen nach Herausforderungen sowie Möglichkeiten, dich und deinen Zyklus zu unterstützen. Ziel ist es, deine Hormone ins Gleichge-



wicht zu bringen, Zyklusbeschwerden zu lindern und im Einklang mit deinem Körper zu leben. Im Anschluss an unser Gespräch erhältst du eine individuell für dich zusammengestellte Zusammenfassung per E-Mail.

Das Coaching-Paket beinhaltet:

- Ca. 90-minütige Zyklusberatung per Zoom oder persönlich
- Individuelle Beratung
- 7 Tage WhatsApp-Support für deine Fragen
- Feedback und zusätzliche Informationen per E-Mail
- Zyklus-Tracker zum Download sowie einen Zyklus-Guide.

Wo: online oder nach Absprache (auch nach dem Kurs besteht die Möglichkeit für Health Days Teilnehmende von diesem Angebot gebraucht zu machen.)

Preis: CHF 150.00/90 Minuten

Buchung: nina.pargaetzi@hotmail.com
oder 079 403 03 11

Weitere Informationen:
zyklus-coaching.com