

# 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. Unser Zyklus ist unsere Natur und wird zu unserem Kompass, 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 Gleichgewicht 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.

**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](mailto:nina.pargaetzi@hotmail.com)  
oder 079 403 03 11

**Weitere Informationen:**  
[zyklus-coaching.ch](http://zyklus-coaching.ch)