

Wie kommst du endlich nachhaltig zu deinem Ziel ?

Nie wieder Jo-Jo-Effekt
Selbstbewusstsein stärken
Stressoren ausschalten
energetisches Übergewicht adé
gesund & leicht leben



Schritt 1

Unverbindliches und kostenloses
Telefonat



Schritt 2

persönliche Beratung
für deinen Weg zu Dir
(digital o. vor Ort)



Schritt 3

Terminvereinbarung
für dein Coaching

Was bedeutet Resilienz Diät ® ?

Die klassische Resilienz Diät von Nadine Bokarev ist eine neuartige, lebensverändernde Diät, die eigentlich keine ist – und deshalb so gut funktioniert. Die Resilienz Diät hilft Frauen dabei, innere und äußere Lasten abzubauen. Ein ganzheitliches und nachhaltiges Gesundheitsprogramm, das es auf Körper, Seele und Geist wirkt.

Re-si-li-enz: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.
Diät: ursprünglich im Sinne von „Lebensführung“ / „Lebensweise“ verwendet.

Übergewicht
trotz Konfektionsgröße 36/38

Sie steht morgens auf der Waage und sieht ihr Körpergewicht, nur 58kg. Auf ihrem Kleidungsstück steht Größe S und dennoch fühlt sie sich 50 Kilo schwerer. Innerer Ballast, geringes Selbstbewusstsein, Verspannungen & Co, Sorgen, Ängste, Stress u./o. Konflikte in ihrem Leben lasten schwer auf ihrem Inneren, ihrer Seele.

Erwecke deine innere Superkraft:



RESILIENZ

Lebe leicht & selbstbewusst
Resilienz Diät Coaching



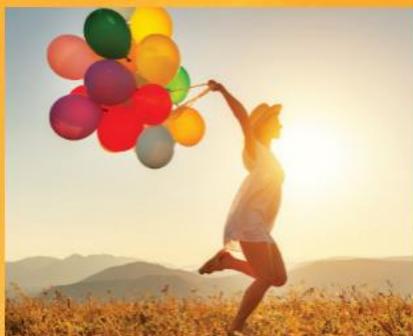
Mandy Störmer

Ich helfe dir, dich aus der Stressspirale zu befreien und deine körperlichen Leiden und Gewichtsprobleme auf entspannte Art und Weise in den Griff zu bekommen.



Kundenstimmen

"Meine Krankheit als Weg zu erkennen, war mir durch die Begleitung von Mandy noch viel bewusster geworden. Das Körper, Seele und Geist unzertrennbar sind, habe ich jetzt erst richtig verstanden. Jedes Coaching brachte mir mehr Klarheit und Tools, die ich im Alltag und Beruf selbstbewusst und erfolgreich nutzen konnte. Ich danke dir von Herzen liebe Mandy!"



"Liebe Mandy. Ich DANKE für das wunderbare Resilienz Diät Coaching!!! Ich fühle mich mit meinem Körper mehr verbunden und voller verrückter neuer Energie und Kraft. Es herrscht eine Leichtigkeit in mir wo ich nie gedacht hätte das man sie auf so tolle Art erfahren kann. Ich bin unendlich Dankbar für diese zauberhafte Erfahrung und Reise mit Dir!!!"



„Lerne Mut zu haben, du selbst zu sein und genieße dein Leben voller Leichtigkeit und innerer Stabilität!“

Mandy Störmer ~ Dein Life Coach

Körper ~ Seele ~ Geist
ganzheitlich
persönlich



Mobil: 0170 / 60 10 626



kraftvolle.auszeit@gmail.com



www.kraftvolleauszeit.de

Dein Weg zu Dir

Wenn du dich endlich von Stress, Rückenschmerzen & Co oder überschüssigen Pfunden oder auch stetigen Gewichtsverlust befreien willst.

Stress bedingt bei vielen Frauen ein ungesundes Essverhalten, Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme oder -abnahme, aber auch körperliche Probleme wie Rücken- und Nackenschmerzen. Wenn du das kennst und genug davon hast, kann ich dir durch mein Coaching helfen, deinen überlasteten Geist Stück für Stück zu Ruhe zu bringen, deine innere Mitte wiederzufinden und einen gesunden Selbstschutz zu entwickeln.

In unseren Terminen arbeiten wir intensiv daran, dass sich bei dir eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele einstellen kann.

Ich helfe dir, die wirklichen Stressoren hinter deinem „stressigen Alltag“ aufzuspüren und die innere Schwere in Leichtigkeit und Selbstsicherheit umzuwandeln.