



Liebe Leserin,

mit Mitte 40, mitten in den Wechseljahren, habe ich eine Entscheidung getroffen, wie gesund und mit wie viel Lebensqualität ich die zweite Lebenshälfte erleben möchte. Ich wollte weiterhin stark, beweglich und schlank sein sowie leistungsfähig bleiben. Genauso wollte ich meine Vitalität und Energie behalten. Da die Wechseljahre aber einen umfassenden körperlichen Umbruch bedeuten, musste ich meinen Lebensstil mitsamt meinem Sportprogramm an die sich ändernde hormonelle Situation und, damit einhergehend, an die veränderten Bedürfnisse meines Körpers anpassen. So konnte ich meine Ziele erreichen und zugleich die Weichen für eine gesunde, vitale Zukunft stellen.

Mittlerweile habe ich diesen Transformationsprozess nicht nur erfolgreich durchlaufen, sondern gebe mein Wissen auch mit großer Leidenschaft an Frauen in den Wechseljahren weiter, damit sich auch ihr Leben zum Positiven verändern kann.

Mein Herzenswunsch als Menopausen-Coach ist es, Sie für die Zeit des Wandels zu empowern. Mithilfe meines Bewegungsprogramms können Sie die Wechseljahre als Chance für eine Neuausrichtung nutzen, bestehende Wechseljahresbeschwerden lindern und sich für die zweite Lebenshälfte optimal aufstellen.

Lassen Sie uns beginnen!