



Aesculapi
Physiotherapie
& med. Trainingszentrum



Erlebe, wie Ernährung, Regeneration und Bewegung zusammenwirken und wie du dich wieder in deinem Körper zu Hause fühlst.

Für Frauen, die:

- sich erschöpft, gereizt oder aus der Balance fühlen
- verstehen wollen, was ihr Körper wirklich braucht
- hormonelle Veränderungen aktiv begleiten möchten
- sich nach Klarheit, Energie und innerer Ruhe sehnen
- bereit sind, sich selbst wieder an erste Stelle zu setzen

Du musst nichts „reparieren“. Du darfst verstehen, loslassen, annehmen und lernen, deinem Körper wieder zu vertrauen. Wenn du beginnst, ihn als Verbündeten zu sehen, öffnet sich ein Raum für echte Stärke, Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Balance ist kein Ziel – sie ist dein natürlicher Zustand.



1:1 Coaching für Frauengesundheit & Hormonbalance

Damit du dir wieder selbst vertrauen kannst

In unserem Coaching arbeiten wir an drei Säulen:

1. Ernährung & Zyklusbewusstsein

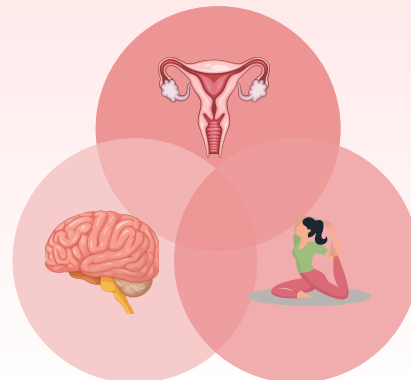
Du lernst, wie du dich hormonfreundlich ernährst mit Lebensmitteln, die dich stärken, statt dich zu erschöpfen. Kein Diätdenken, sondern kluge, weibliche Ernährung für Energie und Balance.

2. Regeneration & Nervensystem

Wir entwickeln Strategien, wie du Stress besser regulierst, Schlafqualität verbesserst und dein Nervensystem nachhaltig stärkst. Denn echte Balance beginnt in der Ruhe.

3. Bewegung & Trainingsgestaltung

Du erfährst, wie du dein Training an deinen Zyklus, deine Energie und deine Lebensphase anpasst – für mehr Kraft, Stabilität und Wohlfühl, ohne dich zu überfordern. Wir nutzen dabei datenbasierte Messungen mit medizinisch zugelassenen Geräten, um dein Training optimal auf dich abzustimmen.



Ab Mitte 30 beginnt für viele Frauen ein neues Kapitel – körperlich, hormonell, emotional. Vielleicht spürst du, dass sich dein Energielevel verändert, dein Zyklus unregelmäßiger wird oder du dich schneller erschöpft fühlst. Du funktionierst, aber innerlich weißt du:

So sollte es sich nicht anfühlen.

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ruf deines Körpers, wieder auf ihn zu hören. Er zeigt dir, wo er mehr Aufmerksamkeit, Energie und Balance braucht und genau dort begleite ich dich individuell Schritt für Schritt zurück in deine hormonelle und körperliche Balance.

1:1 Coaching

In meinem Coaching begleite ich dich komplett individuell zurück in deine Kraft. Du bekommst kein starres Programm, sondern eine Begleitung, die sich an dich, deinen Alltag und deinen Körperrhythmus anpasst. Gemeinsam bringen wir Körper, Kopf und Hormone wieder in Einklang, damit du dich stark, ruhig und verbunden fühlst.



***Weitere Informationen und Anmeldung
für dein persönliches Erstgespräch unter:***



www.aesculapi.de



Jennerstraße 1 + 3
83404 Ainring



+498654 7797890



sjokic@aesculapi.de

***Frauengesundheit • Hormonbalance
• Ernährung • Regeneration • Training***