



# Pavla Hadden

EXPERTIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT, HORMONELLE  
BALANCE & GANZHEITLICHE PRÄVENTION

☎ +49 176 61313946

📍 Feuerwehrstr. 35 · 77933 Lahr

🌐 [www.pavlahadden.de](http://www.pavlahadden.de)

✉ [kontakt@pavlahadden.de](mailto:kontakt@pavlahadden.de)

## FEMALE HEALTH STRATEGY

GANZHEITLICHE FRAUENGESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

### 80 % BETROFFEN - 0 % STRATEGIE

#### Der stille Produktivitäts-Killer

- **80% aller Frauen ab 40** erleben hormonbedingte Veränderungen, doch im Büro wird geschwiegen.
- Bereits **33%** waren wegen Wechseljahresbeschwerden krankgeschrieben<sup>1</sup>.
- **26%** reduzierten ihre Arbeitszeit, 19% denken an vorzeitigen Ausstieg<sup>1</sup>.

**Jährlicher Schaden: 9,5 Mrd € durch Fehlzeiten, Stundenreduzierungen und Frührenten<sup>2</sup>.**



Wechseljahre sind kein Tabu. Sie sind eine Zukunftsfrage.

#### Was moderne Unternehmen gewinnen

- **Weniger Fehlzeiten & stille Kündigungen** – gezielte Tools senken Ausfälle.
- **Stärkeres Employer Branding** – mit Female-Health-Kompetenz vom Wettbewerb abheben.
- **HR-Entlastung** – Leitfaden, Checklisten und Leitfaden sofort einsetzbar.
- **Wissenssicherung** – Leistungsträgerinnen bleiben leistungsfähig und loyal.

## TOP-FORMATE FÜR IHR UNTERNEHMEN

### TAGESSEMINARE

**SELF-CARE MASTERY @ WORK** - Zyklus-Power, Core-Stärke, Bewegung & Stress-Reset

Ganzheitliches Selbstfürsorge-Training für Frauen jeden Alters – vom Berufseinstieg bis zur erfahrenen Führungskraft.

#### 5 kompakte Kernmodule

1. **Zyklus-Intelligenz & Energie-Planung** – Frauengesundheit für jedes Alter
2. **Beckenboden- & Core-Quickies** – sofort umsetzbar am Bürostuhl
3. **Mikro-Bewegungszirkel** – Aktivpausen, die wach halten
4. **Nervensystem-Reset** – Atem- und Achtsamkeitstools für rasche Entspannung
5. **90-Tage-Self-Care-Plan** – Tracker + Peer-Support für nachhaltige Umsetzung

**Ergebnis/Transfer:** Körperlich & mental fitter · Stresstage ↓ · Energie & Fokus ↑ – dank praxiserprobter Tools, die sich in jeden Arbeitsalltag integrieren.

<sup>1</sup> MenoSupport-Studie 2023, HWR Berlin · <sup>2</sup> Bayer/BPQ-Studie 2023 · BAuA-Report „Kosten der Arbeitsunfähigkeit“ 2024



## MIDLIFE POWER DAY 40+ - Wechseljahres-Kompetenz für nachhaltige Leistungsfähigkeit

*Der Business-Deep-Dive speziell für Frauen ab ca. 40.*

### **5 kompakte Kernmodule**

1. **Wechseljahre im Fokus 40+** – Ursachen, Phasen & was wirklich ab 40 passiert
2. **Symptom-Radar & Strategien** – gezielt gegensteuern statt aushalten + individuelles Symptom-Tracking
3. **Hormonfreundliche Ernährung** – Leber- & Schilddrüsen-Basics mit Checklisten & Rezeptvorschlägen
4. **Schlaf- & Stress-Balance** – Night-Upgrade-Toolkit & 90-Sek-Atem-Reset für Cortisolreduktion
5. **90-Tage-Action-Plan** – Mobility-Flow, Beckenboden-Übungen & persönlicher Umsetzungsplan für Ernährung & Stressmanagement

**Erwartbare Effekte in der Praxis:** Fehlzeiten ↓ · Know-how & Erfahrung erhalten · Female-Health-Image ↑

*– mit alltagstauglichen Tools, die Frauen 40+ sofort in ihren Arbeitsalltag integrieren können.*

## IMPULSVORTRÄGE ( 90 MIN.)

**MENOPAUSE MYTH-BUSTER** - Kurzformat, das Chefs & Teams die Augen öffnet.

*Hormone, Ernährung, Schlaf – in 90 Minuten von Mythos zu Mache*

- **Warum Wechseljahre oft ab 40 beginnen**
- **Protein, Bitterstoffe & Leber-Detox – Ernährungs-Crash**
- **Hormone & Schlaf: die ungekannte Wechselwirkung**

**Wirkungen auf einen Blick:** Mythen entlarvt · Ernährungskompetenz

gestärkt · Schlaf-Hormon-Zusammenhänge erkannt · Nachhaltige Umsetzung durch praxisnahe Checklisten

*– mit sofort einsatzbereiten Vorlagen für langfristige Integration im Arbeitsalltag.*

## WEITERE FORMATE & THEMEN

**Halbtags-Workshops (Zyklus-Energy, Core & Floor, Stress-Reset) · 1:1 Coaching (individuelle Strategien) · Digitaler Selbstlern-Kurs (6 Module) ab 2026 – unternehmensweit skalierbar, Corporate-Flatrate · Inhouse-Module zu Stress, Beckenboden, Frauen- & Zyklusgesundheit**

*Anonyme Kurz-Evaluation (Pre/Post, 2-5 Items) und 1-Seiten-Management-Report mit Tendenzen & Next Steps – DSGVO-konform.*

*(Alle Formate sind kombinierbar und auf Ihre Zielgruppe anpassbar.)*

## KONTAKT

- **Termin anfragen:** kontakt@pavlahadden.de / +49 176 61313946
- 📍 **Lahr, Baden-Württemberg** – bundesweit & online
- **Pilotpreis sichern** (Angebot binnen 48h)
- **Ihr Vorteil:** Seminar → Ergebnisse messen (Pre/Post) → Next-Steps-Report → nachhaltiger Transfer