



Pavla Hadden

EXPERTIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT, HORMONELLE
BALANCE & GANZHEITLICHE PRÄVENTION

📞 +49 176 61313946

📍 Feuerwehrstr. 35 · 77933 Lahr

🌐 www.pavlahadden.de

✉ 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 krankgeschrieben¹.
- **26%** reduzierten ihre Arbeitszeit, 19% denken an vorzeitigen Ausstieg¹.

Jährlicher Schaden: 9,5 Mrd € durch Fehlzeiten, Stundenreduzierungen und Frührenten².

» 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 Mitbewerb 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.

5kompakte 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 · Stressstage ↓ · Energie & Fokus ↑ – dank praxiserprobter Tools, die sich in jeden Arbeitsalltag integrieren.

¹ MenoSupport-Studie 2023, HWR Berlin · ² 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.

5kompakte 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 Machen

- 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