

Signature-Seminar - Midlife Power Day

Hormone · Nervensystem · Ernährung · Gewohnheiten · Transfer
Das umfassendste Format – ein ganzer Tag, der nachhaltig verändert.

Der Midlife Power Day ist mein umfassendstes Seminarformat für Frauen in der Lebensmitte. Er verbindet Wissen über hormonelle Veränderungen mit konkreten Strategien für Energie, Stressregulation, Ernährung und nachhaltige Gewohnheiten im Alltag. Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu machen und den Teilnehmerinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Energie, Fokus und Wohlbefinden langfristig stabilisieren können.

Inhalte:

- hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte verstehen und typische Symptome einordnen
- Zusammenhang von Stress, Nervensystem, Schlaf und Energie
- Nervensystem-Regulation mit kurzen Tools für herausfordernde Situationen
- Ernährung und Energie: Blutzucker, hormonfreundliche Ernährung und das Mealflow-Prinzip
- Bewegung als wichtiger Regulator für Stress, Stoffwechsel und Wohlbefinden
- Gewohnheiten und Selbstführung: warum Veränderung oft scheitert und wie neue Routinen entstehen

Praxis im Seminar:

- Regulationstools für Stress und innere Unruhe
- Mealflow-Teller als einfache Orientierung für alltagstaugliche Ernährung
- Bewegungsimpulse zur Aktivierung und Entlastung
- Aufbau persönlicher Mikro-Routinen für Energie, Schlaf und Fokus
- individueller 90-Tage-Umsetzungsplan

Was diesen Ansatz besonders macht

- hormonelles Wissen verständlich und praxisnah erklärt
- konkrete Strategien für Stress, Energie, Ernährung und Selbstfürsorge
- Mealflow als einfaches System für hormonfreundliche Ernährung
- Körper, Nervensystem, Ernährung und Verhalten werden zusammen gedacht
- Workbooks, Routinen und Umsetzungspläne für nachhaltigen Transfer in den Alltag

Warum das Thema für Unternehmen relevant ist

- 56,9 % der Frauen wünschen sich Unterstützung durch den Arbeitgeber
- wechselljahresbezogene Angebote existieren in weniger als 5 % der Unternehmen
- 52 % der Frauen erleben das Thema am Arbeitsplatz noch als Tabu

Ob der Midlife Power Day oder ein kompakter Einstiegsvortrag – welches Format aktuell am besten passt, klären wir gemeinsam. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch.

