



ZURÜCK ZU DIR – DEIN 1:1 COACHING

Mehr Energie, innere Balance
und Stärke für dich im Alltag

- Nadine Pangratz -



Wenn du dich selbst im Alltag verlierst...

Morgens Brotdosen, mittags Termine, abends das schlechte Gewissen – und irgendwo dazwischen: du. Vielleicht fragst du dich auch manchmal: "Wann war ich das letzte Mal wirklich bei mir?" Genau hier setzt mein Coaching an. Es ist eine Einladung, wieder bei dir anzukommen und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Ich begleite Dich auf deinem Weg mit Achtsamkeit, kleinen Impulsen und einem liebevollen Blick auf deine wahren Bedürfnisse. Es geht darum, wieder Kraftquelle zu werden, Schritt für Schritt.

“

Finde Balance, Leichtigkeit und neue Energie für dich und deinen Alltag als Mama

Über mich



Es gab eine Zeit, in der ich mich selbst kaum noch spürte.

Als Mama von zwei Kindern, medizinisch-technische Laborassistentin und Heilpraktikerin jonglierte ich täglich zwischen Familie, Alltag und Beruf, immer mit dem Anspruch, allem gerecht zu werden.

Irgendwann verstand ich: Meine eigene Kraft ist der Schlüssel. Wie soll ich Vorbild für gesunde Lebensführung sein, wenn ich mich selbst übergehe? Liebevoller Aufmerksamkeit für mich selbst war der Anfang. Kleine Schritte halfen mir, **meine Energie neu aufzubauen**, meine Wünsche wahrzunehmen und mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen.

Aus dieser Erfahrung und der Begleitung vieler Frauen ist mein **1:1-Angebot** entstanden. Es ist kein Programm, das dich optimieren will.

Es ist eine Einladung, wieder bei dir anzukommen und dich als wichtigsten Menschen in deinem Leben zu sehen.

Mit kleinen Schritten, Achtsamkeit und einem liebevollen Blick auf deine Bedürfnisse begleite ich dich dabei, deine innere Kraft wiederzuentdecken, für dich, deine Familie und ein Leben in mehr Balance.

Ich arbeite als Coach und Gesundheitsbegleiterin. Dieses Angebot ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.

Deine Nadine



Zurück in Deine Kraft

Mein Angebot an Dich: Dein Weg zur inneren Balance



Was dich erwartet:

- **1 Startsession** (50 Min): Standort, Ziele & individuelle Bedarfsanalyse
- **3 Coachingessions** (je 50 Min): konkrete Impulse, Mini-Routinen und Strategien für deinen Mama-Alltag
- **Workbook** "5 Tage zu mehr Selbstwahrnehmung": Dein Einstieg in die Reise zu dir
- **Telegram-Begleitung** (4 Wochen): Sprachnachrichten, Antworten und Unterstützung, Montag bis Freitag
- **Klare Impulse:** für Körper, Nervensystem und Alltag



Was du mitnimmst:

- **Klarheit** über deine Bedürfnisse und wie du sie im Alltag lebst
- **Neue Routinen** für mehr Energie & Gelassenheit
- **Harmonie im Alltag**, weniger Dauer-Reizüberflutung
- **Das Wissen:** Du bist wichtig. Selbstfürsorge ist deine Basis

PERSÖNLICHE HILFE UND BONUS

- ✓ Ich begleite dich während dieser Zeit in einer Telegram-Gruppe und beantworte deine Fragen rund um Stress, Energie und Alltag als Mama, Montag bis Freitag
- ✓ Hast Du einmal eine persönliche Frage, kannst Du Dich gern zu einem persönlichem Gespräch bei mir zu Deinem Thema melden
- ✓ Als Bonus erhältst du meine 5-Tages-Reflexionen per Mail mit integriertem Workbook für deinen Einstieg

Persönliche Begleitung: Du bist nicht allein

Ich bin an deiner Seite. Mit echter Empathie, Erfahrung als Mama & Heilpraktikerin, sowie einem offenen Ohr für alles, was dich bewegt.

- Tägliche Begleitung über Telegram mit Impulsen und Reflexionen, Montag bis Freitag
- Private Termine möglich, wenn du ein Thema tiefer beleuchten möchtest

Bei mir bekommst du echten Raum für dich, deine Gefühle und deine Bedürfnisse.

Warum dieses Coaching: das Richtige für Dich ist

- Du willst raus aus dem Dauerfunktionieren und wieder bei dir ankommen
- Du möchtest deine Familie liebevoll begleiten, ohne dich selbst zu verlieren
- Du wünschst dir endlich Zeit und Kraft für das, was dich wirklich stärkt

Du hast genug von "noch mehr tun" und sehnst dich nach weniger Müssen, mehr Sein.



Deine Investition in Dich:

Wenn du klarer spürst,
was du brauchst, kannst
du dafür sorgen oder dir
Unterstützung holen.
Diese Wertschätzung für
dich selbst strahlt in dein
Umfeld hinein und hilft
dir, mehr Leichtigkeit und
Energie für dich und deine
Familie zurückzuholen.

♥ DEINE INVESTITION

555 € (inkl. MwSt.)

Ratenzahlung (2x 289 €) möglich

**Für deine 4-wöchige Reise zu
dir, inkl. Coaching, Workbook,
Begleitung & Bonusmaterial**

Das sagen **Coaching-Teilnehmer:innen**:

Sabine H.

2-fach Mama & Teilzeitangestellte

"Es war so wohltuend, endlich Raum für meine Gefühle und Gedanken zu haben. Ich habe gelernt, mir selbst zuzuhören."

Lisa W.

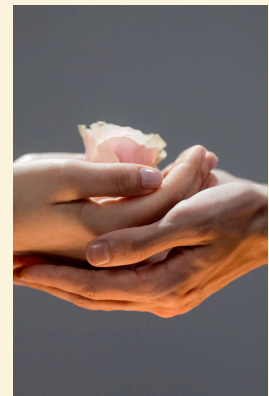
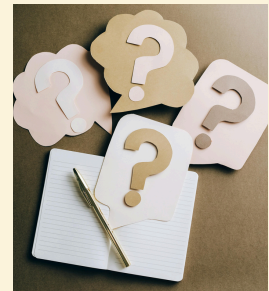
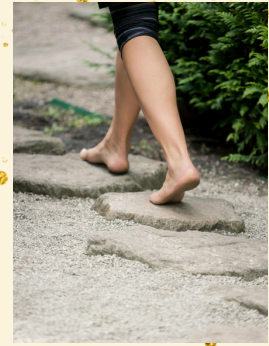
Mama & Pflegende Angehörige

"Durch Nadine habe ich verstanden, dass Selbstfürsorge nicht egoistisch ist, sondern lebensnotwendig."

Julia S.

Lehrerin & Mutter eines Schulkindes

"Ich habe kleine Rituale in meinen Alltag eingebaut, die mir so viel Kraft geben. Es war genau die Unterstützung, die ich gebraucht habe."



“

Stärke dich selbst und du stärkst das Leben deiner ganzen Familie. Dein Weg beginnt genau hier.

Q&A – Deine Fragen, meine Antworten:

Wie viel Zeit brauche ich pro Woche?

Etwa 1 Stunde für die Coachings und wenige Minuten täglich für kleine Reflexionen oder Übungen.
Alltagstauglich für Mamas.

Was passiert, wenn ich einen Termin verpasse?

Wir finden, wenn möglich, einen Ersatztermin oder arbeiten in dieser Woche mit Reflexionsfragen und Begleitung über Telegram.

Ich bin unsicher, ob das Coaching zu mir passt.

Lass uns in einem kostenfreien Kennenlerngespräch gemeinsam schauen, ob es für dich stimmig ist.

Ich habe sehr persönliche Themen. Ist da genug Raum?

Ja. In den 1:1-Sessions ist Raum für deine Themen, geschützt, empathisch und vertraulich.

ZUSÄTZLICH FÜR DICH:



Workbook

Mein kostenloses Workbook zur Reflexion "5 Tage zu mehr Selbstwahrnehmung" begleitet dich beim Einstieg.

Freie Zeit- Einteilung

Du kannst viele Schritte flexibel in deinem Alltag umsetzen und Inhalte bei Bedarf noch einmal nachlesen.

Tipps und Tricks

Du bekommst Impulse, Tipps und Tricks aus meiner Erfahrung als Heilpraktikerin und Mama.

Gesundheit für Dich

Erkenne, was dir guttut und wie du deinen Alltag gesund gestaltest, für dich und deine Familie.

ZUM SCHLUSS

Die nächsten Schritte:

Dein Wohlbefinden ist kein Extra – es ist die Grundlage für alles, was du gibst. Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu mehr Balance, Kraft und Leichtigkeit zu begleiten!



Bist du bereit, JA zu dir selbst zu sagen? Buche jetzt dein kostenfreies Vorgespräch!

KOSTENLOSES VORGESPRÄCH

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu mehr Balance, Kraft und Leichtigkeit zu begleiten!



praxis@pangratznatur.de

www.pangratznatur.de/km