



# **ZURÜCK ZU DIR – DEIN 1:1 COACHING**

für mehr Energie, Balance &  
innere Stärke im  
Mama-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. Nicht mit Tipps, wie du noch mehr leisten kannst. Sondern mit einer Einladung: zurück zu Dir zu finden.

**Ich begleite Dich** auf deinem Weg mit Achtsamkeit, Mini-Ritualen und einem Blick auf deine wahren Bedürfnisse. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, wieder Kraftquelle statt Dauerfunktionierer zu sein.

“

*Finde Balance, Leichtigkeit, Gesundheit und neue Energie für dich und dein Leben*

# Über mich

---



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

Als Mama von zwei Kindern und Heilpraktikerin jonglierte ich täglich zwischen Familie, Alltag und Beruf. Immer mit dem Anspruch, allem gerecht zu werden – doch wo blieb ich dabei selbst?

**Irgendwann verstand ich:** Meine eigene Kraft war der Schlüssel!

Denn wie soll ich Vorbild für gesunde Lebensführung sein? Nicht noch mehr Anstrengung, sondern liebevolle Aufmerksamkeit für mir selbst. Kleine Schritte, die mir halfen, **meine Energie neu aufzubauen**, meine Wünsche zu erkennen und mit Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen. Aus dieser Erfahrung und der Beobachtung viele meiner Patientinnen ist mein **1:1-Angebot** entstanden. Es ist kein Programm, das dich verändern will. **Es ist eine Einladung, wieder bei dir anzukommen und dich als wichtigsten Mensch in deinem Leben zu sehen.**

Mit kleinen Ritualen, Achtsamkeit und einem liebevollen Blick auf deine Bedürfnisse begleite ich dich dabei, deine innere Kraft wiederzufinden – für dich und damit für deine Familie, für ein Leben in Balance und Freude.

**Denn du bist wichtig. Und wenn du strahlst, steckt dein Strahlen irgendwann an und alles um dich herum kann strahlen.**

Deine Nadine



# Mein Angebot an Dich: Dein Weg zur inneren Balance

## 🌸 Was dich erwartet:

- **1 Startsession** (50 Min): Standort, Ziele, individuelle Bedarfsanalyse
- **3 Coachingsessions** (je 50 Min): Konkrete Impulse, Mini-Routinen & Strategien
- **Workbook** "5 Tage zu mehr Selbstwahrnehmung": Dein Einstieg in die Reise zu dir
- **Telegram-Gruppe** (6 Wochen): Sprachnachrichten, Antworten, Unterstützung
- **Heilpraktikerwissen** & ganzheitliche Impulse: für Körper, Geist & Alltag

## 🌟 Was du mitnimmst:

- **Klarheit** über deine Bedürfnisse und wie du sie lebst
- **Neue Routinen** für mehr Energie & Gelassenheit
- **Harmonie im Alltag** statt 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 alle Fragen rund um das Thema
- ✓ 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 kostenlose 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 & Reflexionen
- Private Termine möglich, wenn du ein Thema tiefer beleuchten möchtest

**Du bekommst von mir keine To-Do-Listen. Sondern echten Raum für dich.**

# 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 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 genau weißt,** was Du brauchst, kann Du gezielt diese Dinge für Dich tun oder um Unterstützung bitten. Diese Wertschätzung für Dich drückt sich damit auch für andere in Deiner Umgebung aus und hilft Dir mehr Leichtigkeit und Energie für Dich zurückzuholen.

## ♥ **EARLY-BIRD ANGEBOT:**

**777 €** (inkl. MwSt.)  
Ratenzahlung (3x 260 €) möglich

**Für deine 6-wöchige Reise zu dir, inkl. Coaching, Workbook, Begleitung & Bonusmaterial**

# Das sagen **Coaching-Teilnehmer:**

---

**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 Reflexionen. Alltagstauglich für Mamas.

## Was passiert, wenn ich einen Termin verpasse?

Wir finden einen Ersatztermin oder arbeiten asynchron. Du wirst nichts verpassen.

## Ich bin unsicher, ob das Coaching zu mir passt.

Lass uns in einem kostenfreien Kennenlerngespräch gemeinsam schauen, ob es passt.

## Ich habe sehr persönliche Themen. Ist da genug Raum?

Unbedingt. Du kannst jederzeit einen 1:1 Termin buchen – geschützt, empathisch, vertraulich.

# ZUSÄTZLICH FÜR DICH:



## **Workbook**

Mein kostenloses Workbook zur Reflexion

## **Freie Zeit- Einteilung**

Du kannst flexibel alle Schritte durchführen und auch nachträglich die Sessions ansehen

## **Tipps und Tricks**

Du bekommst meine Tipps und Tricks als erfahrene Heilpraktikerin und Mutter.

## **Gesundheit für Dich**

Erkenne, was Dich gesund und glücklich macht und damit auch 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