NATÜRLICHE WEGE ZUR HORMONBALANCE

Sanft durch die Wechseljahre

WWW.CHRYSALIS-STORE.COM

WWW.CHRYSALIS-STORE.COM

DU BIST NICHT ALLEIN

Ein praktischer Ratgeber für Frauen, die ihren Körper verstehen und auf sanfte Weise stärken möchten

WWW.CHRYSALIS-STORE.COM

BIRGIT SCHREINER

GRÜNDERIN DER CHRYSALIS-ONLINEAKADEMIE

Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich, die viele Frauen unterschätzen, körperlich wie emotional. Stimmungsschwankungen, Gefühlschaos, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schlafprobleme sind nicht "normal" und "gehören auch nicht dazu", wie viele Frauen das hören. Auch sind sie keine Einbildung und nein, eine Hormonersatztherapie ist NICHT der letzte Ausweg!

WWW.CHRYSALIS-STORE.COM

MEINE MISSION

Mein Name ist Birgit Schreiner, ich bin 50 Jahre alt und befinde mich selbst seit vielen Jahren in den Wechseljahren. Meine Symptome waren sehr vielfältig und manchmal sehr anstrengend. Sie haben mich im Alltag sehr herausgefordert. Leider fühlte ich mich mit meinen Beschwerden oft missverstanden und nicht ernst genommen. Sogar bei verschiedenen Frauenärzten und Endokrinologen fand ich keine Hilfe, obwohl ich im Alltag stark eingeschränkt war. Ich hatte Schlafprobleme, erlebte emotionale Achterbahnfahrten, Hitzewallungen, langanhaltende Blutungen oder Schmierblutungen, Haarausfall, trockene Haut, Gewichtszunahme und das Gefühl "nicht mehr ich selbst zu sein". Immer wieder bot man mir an, die Pille zu nehmen oder mir die Spirale einsetzen zu lassen um meine Symptome "auszusetzen".

Doch ich wollte meinen Körper und Beschwerden verstehen, die Veränderung ganzheitlich betrachten und auf natürliche Weise wieder in Balance kommen.

Heute weiß ich, dass es vielen Frauen so geht, wie mir damals. Die meisten Frauen fühlen sich in dieser Veränderungsphase alleine gelassen - und genau das möchte ich ändern.

Mein Weg:

Was als persönliche Suche nach Linderung begann, wurde zu einer Berufung. Ich habe mich intensiv mit den Themen Hormonbalance, ganzheitliche Frauengesundheit, Ernährung und naturheilkundlicher Begleitung beschäftigt - und das Wissen gesammelt, das ich mir selbst gewünscht hätte.

MEINE PASSION

In den letzten Jahren habe ich mich unter anderem weitergebildet:

* zertifizierter Ernährungsberater
* zertifizierter Burnoutcoach
* zertifizierte Meditationslehrerin
* zertifizierter Hormon-Gesundheitscoach
* Wechseljahrcoaching & weibliche Zyklusgesundheit

Was mir wichtig ist:

Ich arbeite nicht mit Angst, Dogmen oder schnellen Lösungen - sondern mit Wissen, Empathie und einem natürlichen Blick auf das, was dein Körper wirklich braucht.

WAS PASSIERT IM KÖRPER EINER FRAU?

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind eine ganz natürliche Lebensphase im Leben jeder Frau.

Sie beginnen oft schleichend, meist zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr, und bringen hormonelle Veränderungen mit sich, die sich auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Bei manchen Frauen beginnen die ersten Anzeichen schon ab dem 35. Lebensjahr.

🔹 Die hormonelle Umstellung

In dieser Zeit verändert sich vor allem die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone:

- Östrogen: nimmt nach und nach ab – es ist u.a. verantwortlich für Haut, Schleimhäute, Knochen, Herz-Kreislauf, Stimmung.
-
- Progesteron: sinkt oft schon früher – es wirkt beruhigend, schlaffördernd und stabilisiert die Psyche.
-
- Auch Testosteron, das für Energie, Libido und Muskelkraft zuständig ist, verändert sich.
-

Diese Umstellungen können das körperliche und seelische Gleichgewicht stören – müssen aber nicht!

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders.

Die Prämenopause läutet langsam die Wechseljahre ein. Sie ist die natürliche Übergangszeit. Hier beginnt sich im Hintergrund schon etwas zu verändern.

🔹 Symptome, die sich während den Wechseljahren zeigen können:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- PMS
- veränderter Zyklus (kurz, lang, oft, selten)
- veränderte Blutung (stark, schwach, Schmierblutungen)
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme
- Gewichtszunahme
- Libidoveränderungen
- Wassereinlagerungen
- Bauchfett
- Gelenkschmerzen
- Erschöpfung
- Trübe Gedanken bis hin zu depressiver Verstimmung
- Haarausfall
- trockene Haut
- Blasenschwäche
- Bluthochdruck
- Brustspannen
- plötzliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten
-

Wichtig ist: Du bist nicht „hormonverrückt“.

Dein Körper signalisiert nur, dass er sich neu sortiert. Mit natürlichen Methoden kannst du ihn dabei sanft unterstützen.

NATÜRLICHE WEGE ZUR HORMONBALANCE

Es gibt viele sanfte und ganzheitliche Wege, wie du deinen Körper in dieser besonderen Phase unterstützen kannst – ohne Medikamente, mit viel Achtsamkeit und Wissen. Hier zeige ich dir 4 zentrale Bereiche, die sich in der Praxis bewährt haben.

1

ERNÄHRUNG FÜR HORMONELLE BALANCE

2

BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

3

STRESSMANAGEMENT & ENTSPANNUNG

4

ALLTAGSTIPPS

1 ERNÄHRUNG FÜR HORMONELLE BALANCE

Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich das hormonelle Gleichgewicht – vor allem in den Wechseljahren. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln kannst du deine Hormone auf natürliche Weise unterstützen und Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme mildern.

🔹 Die Rolle der Makronährstoffe

- Komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel und beugen Insulinresistenz vor.
- Hochwertige Proteine (z. B. aus Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten) sind wichtig für die Hormonsynthese, Muskelmasse und das Sättigungsgefühl.
- Gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Produktion von Steroidhormonen wie Östrogen, Progesteron und Cortisol.
-

🔹 Mikronährstoffe für die Hormongesundheit
Besonders wichtig sind:

- Vitamine A, D, E, K, B-Komplex, C
- Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Selen, Jod

Sie unterstützen u. a. Schilddrüse, Nebennieren und Entgiftung – die Grundpfeiler einer gesunden Hormonregulation.

Hormonfreundliche Lebensmittel

Bevorzuge:

- Frisches Gemüse & Obst (besonders Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl)
- Ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Hafer, Leinsamen, Hülsenfrüchte)
- Gesunde Fette: Leinöl, Olivenöl, Walnüsse, Avocado
- Hochwertige Eiweißquellen: Fisch, Eier, Linsen, Quinoa
- Fermentierte Produkte (z. B. Sauerkraut, Kefir, Kimchi)
- Antioxidantienreiche Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren)
- Kräutertees (z. B. Frauenmantel, Salbei)
- Wasser! Mind. 1,5–2 Liter täglich

Besser meiden oder nur selten konsumieren:

- Zucker & Weißmehlprodukte (lassen Insulinspiegel schnell ansteigen)
- Stark verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Transfetten
- Gesättigte Fette in großen Mengen (v. a. aus Wurst, frittierten Speisen)
- Koffein & Alkohol (stören Leber, erhöhen Cortisol und Östrogen)
- Konventionelle Milchprodukte (oft hormonbelastet)
- Gluten (bei individueller Empfindlichkeit)
- Soja & Sojaprodukte (wegen Phytoöstrogenen nur in Maßen – individuell unterschiedlich)

💡 Tipp:

Schonende Zubereitung wie Dünsten, Schmoren oder Backen erhält Nährstoffe – starkes Anbraten oder Frittieren kann entzündungsfördernd wirken. Höre auf deinen Körper: Was dir guttut, ist oft ein guter Kompass.

Hier zeige ich dir, wie ein 1-Tages-Ernährungsplan, der speziell auf hormonelle Balance in den Wechseljahren ausgerichtet ist, aussehen könnte.

Er ist:

- blutzuckerfreundlich
- anti-entzündlich
- nährstoffreich für Hormonbildung und -abbau
- und einfach umzusetzen im Alltag.

🥣 Frühstück

Hirse-Porridge mit Beeren & Leinsamen

- 3–4 EL Hirseflocken (glutenfrei, eisenreich)
- Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch, ungesüßt)
- 1 EL Leinsamen (geschrotet – gut für Östrogen-Stoffwechsel)
- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren – antioxidativ)
- 1 TL Mandelmus
- Zimt (blutzuckerregulierend)

👉 Hirse sanft köcheln, dann mit Toppings servieren.

Dazu: Kräutertee (z. B. Frauenmantel oder Mönchspfeffer-Tee)

🥗 Mittagessen

Gedünsteter Brokkoli mit Quinoa, Lachs & Zitronen-Olivenöl-Dressing

- 1 Handvoll Brokkoli & Blumenkohl (Kreuzblütler!)
- 1 Portion Quinoa (komplexes pflanzliches Protein)
- 1 Filet Wildlachs oder Tofu (für pflanzliche Variante)
- Dressing: 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, frische Kräuter

👉 Alles dampfgaren oder leicht anbraten, dann anrichten.

🥤Dazu: Stilles Wasser mit Zitronenscheiben

🥛 Snack am Nachmittag

Naturjoghurt (alternativ: Kokosjoghurt) mit Walnüssen & Zimt

- 150 g Joghurt (probiotisch, für Darmgesundheit)
- 1 EL Walnüsse (Omega-3)
- 1 TL Zimt (hormonregulierend)
- Optional: 1 TL Honig

🥗 Abendessen

Lauwarmer Gemüse-Salat mit Hähnchenstreifen & Avocado

- Zucchini, Paprika, Spinat, rote Bete (gedünstet oder gebraten)
- ½ Avocado (gesunde Fette)
- Hähnchenbrustfilet oder Tempeh
- Kürbiskerne (Zinkquelle)
- Dressing: Leinöl, Apfelessig, frische Kräuter

👉 Zubereitung möglichst fettarm & nährstoffschonend.

🌜 Abends (optional)

Entspannungsdrink zur Nacht: „Moon Milk“

- Warme Mandelmilch
- ½ TL Ashwagandha (adaptogen, Stressausgleich)
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Mandelmus

👉 Beruhigend & schlaffördernd – ideal bei Einschlafproblemen.

✅ Zusätzliche Tipps für den Tag:

- Trinke über den Tag verteilt 1,5–2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees.
- Meide Kaffee am Nachmittag – besser: Zitronenmelisse, Lavendel- oder Salbeitee.
- Kleine Bewegungseinheiten (Spaziergang, leichtes Yoga) unterstützen die Entgiftung und fördern die Hormonbalance.

2

BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Bewegung & Körperbewusstsein

Sanfte Aktivität für innere Balance

In den Wechseljahren verändert sich nicht nur der Hormonspiegel – auch das Verhältnis zum eigenen Körper, zur Energie und zum Selbstbild kann sich wandeln.

Bewegung ist in dieser Lebensphase nicht nur eine Frage der Fitness – sie wird zu einem kraftvollen Werkzeug, um Stress zu regulieren, den Hormonstoffwechsel zu unterstützen und das Körperbewusstsein neu zu entdecken.

💡 Warum Bewegung so wichtig ist:

- Reguliert den Cortisolspiegel (Stresshormon)
- Stärkt den Stoffwechsel & verhindert Gewichtszunahme
- Fördert die Durchblutung der Hormondrüsen
- Reduziert Hitzewallungen & Schlafprobleme
- Erhöht Serotonin & Dopamin – stimmungsaufhellend

Aber: Es muss kein Hochleistungssport sein. In den Wechseljahren ist achtsame, weiblich orientierte Bewegung besonders heilsam.

🧘‍♀️ Fokus auf Körperbewusstsein:

Viele Frauen erleben in dieser Zeit Entfremdung vom eigenen Körper – durch Beschwerden, Gewichtsschwankungen oder emotionale Tiefs.

Deshalb ist es wichtig, über Bewegung auch die Verbindung nach innen zu stärken.

Das bedeutet: Nicht nur „machen“, sondern spüren, was dir guttut.

🌀 2 kleine Alltagsübungen für mehr Körpergefühl & Hormongleichgewicht

1. Hormonyoga-Atmung (3 Minuten)

🧘‍♀️ Ideal am Morgen oder bei innerer Unruhe:

1. Setze dich aufrecht hin, Schultern entspannt.
2. Atme tief durch die Nase ein, Bauch hebt sich.
3. Atme durch den Mund langsam aus – als würdest du durch einen Strohhalm pusten.
4. Wiederhole für 10 Atemzüge, bewusst und langsam.

→ Senkt Cortisol, beruhigt das Nervensystem, aktiviert den Parasympathikus.

2. Brustkorb-Mobilisation im Alltag

👚 Für Aufrichtung, Atemfreiheit & inneres Öffnen

1. Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.
2. Lege deine Hände auf die Rippenbögen.
3. Atme tief ein – spüre, wie dein Brustkorb sich seitlich ausdehnt.
4. Beim Ausatmen: Schultern senken, Brustkorb wieder sinken lassen.

Öffnet den Herzraum, aktiviert das Zwerchfell und fördert die hormonelle Entspannung.

✨ Diese kleine Übung lässt sich auch unter der Dusche, im Büro oder beim Zähneputzen durchführen.

Fazit:

Bewegung darf genussvoll, sanft und intuitiv sein. Es geht nicht um Leistung, sondern um das liebevolle Zurückfinden zu deinem Körper. Ein achtsamer Spaziergang, Tanzen zur Lieblingsmusik, Yin-Yoga oder leichtes Krafttraining können bereits Wunder bewirken. Tipp: Finde eine Bewegungsform, die dir Freude bereitet – nicht eine, die du „machen musst“.

Empfehlenswerte Bewegungsformen:

- Yoga & sanftes Stretching – entspannt, reguliert Stress
- Spazierengehen in der Natur – baut Cortisol ab
- Beckenbodenübungen & Pilates – kräftigt gezielt
- Tanzen oder intuitive Bewegung – bringt Freude & Lebendigkeit

Es geht nicht um Leistung, sondern um liebevolle Verbindung zum eigenen Körper.

3 STRESSMANAGEMENT & ENTSPANNUNG

Stressmanagement & Entspannung für deine Hormonbalance

In den Wechseljahren spielt das Stresshormon Cortisol eine wichtige Rolle: Wenn du ständig unter Anspannung stehst, kann Cortisol deine Hormonbalance zusätzlich durcheinanderbringen – und Symptome wie Schlafprobleme, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen verstärken.

🔹 Warum Stressregulation so wichtig ist

- Cortisol hemmt die Produktion anderer wichtiger Hormone (z. B. Progesteron)
- Anhaltender Stress kann Symptome verschärfen
- Entspannung hilft dem Körper, wieder in Balance zu kommen

🔹 Praktische Entspannungstechniken

Du brauchst keine stundenlange Meditation – kleine Alltagsrituale wirken oft Wunder:

- Atemübungen (z. B. 4-7-8-Atemtechnik)
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- 10 Minuten Stille oder Achtsamkeitsspaziergänge
- Yoga Nidra oder geführte Meditationen

Finde heraus, was dir gut tut – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

🌿 Ätherische Öle: Sanfte Helfer aus der Natur

Ätherische Öle wirken über Geruchssinn und Haut direkt auf unser limbisches System – also das emotionale Zentrum im Gehirn.

Sie können beruhigen, stabilisieren oder sogar beleben – ganz nach Bedarf.

Empfehlenswerte Öle für die Wechseljahre:

Lavendel
beruhigend, schlaffördernd
Diffusor, Fußbad, Tropfen auf Kissen

Muskatellersalbei
hormonregulierend, stimmungsaufhellend
Bauchmassage mit Trägeröl

Ylang Ylang
ausgleichend, entspannend, sinnlich
Duftlampe, Hautpflege

Zitrone
erfrischend, konzentrationsfördernd
Raumduft, Duftstein

Geranium
ausgleichend, hautpflegend
in Bodyöl, Bad oder als Parfümersatz

🟣 Tipp: 1–2 Tropfen in ein Trägeröl (z. B. Jojoba oder Mandelöl) mischen und sanft auf Nacken oder Bauch einmassieren – ideal abends zur Ruhe zu kommen.
Hinweis: Bitte achte auf Qualität (100 % naturrein) und teste neue Öle immer erst in kleiner Menge.

🔹 **Mini-Ritual für den Alltag:**

Dein Abendöl-Ritual

1 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Muskatellersalbei in 1 TL Mandelöl mischen

Bauch oder Herzbereich sanft einreiben

5 Minuten ruhig atmen – evtl. mit schöner Musik oder Kerze

Gedanken ziehen lassen – du musst nichts „leisten“

4 ALLTAGSTIPPS

Wie du mit kleinen Schritten Großes bewirkst:

Die Wechseljahre sind eine sensible Phase im Leben einer Frau – aber auch eine Einladung, innezuhalten, neu auszurichten und bewusster zu leben. Neben Ernährung, Bewegung und Entspannung spielen vor allem deine alltäglichen Gewohnheiten eine wichtige Rolle für dein hormonelles Gleichgewicht.

Hier findest du alltagstaugliche, sanfte Tipps, die du sofort in dein Leben integrieren kannst – ohne Druck, aber mit nachhaltiger Wirkung.

1. Starte bewusst in den Tag

- Vermeide gleich nach dem Aufwachen Handy, Nachrichten oder To-dos.
- Gönn dir 5 Minuten Ruhe, Tee oder ein paar tiefe Atemzüge.
- Licht ist wichtig: Geh morgens kurz an die frische Luft – Tageslicht stabilisiert deinen zirkadianen Rhythmus und damit auch deine Hormonproduktion (z. B. Melatonin & Cortisol).

🕯️ 2. Schaffe Rituale statt Routinen

- Rituale geben Halt – etwa ein Abendtee, eine kurze Selbstmassage oder ein Dankbarkeitsmoment.
- Achte darauf, wie du isst: langsam, bewusst, ohne Ablenkung.
- Auch kleine Momente der Achtsamkeit (z. B. beim Duschen oder Eincremen) helfen dir, wieder bei dir anzukommen.

🚿 3. Reduziere hormonstörende Stoffe

- Achte auf hormonfreundliche Kosmetik (ohne Parabene, Phthalate oder synthetische Duftstoffe).
- Vermeide Plastikverpackungen, v. a. bei heißen Lebensmitteln oder Getränken.
- Nutze natürliche Reinigungsmittel oder einfache Hausmittel wie Essig, Natron oder Zitronensäure.

🌿 4. Nutze die Kraft ätherischer Öle

Ein Tropfen Lavendel am Handgelenk, ein Diffuser mit Rosengeranie oder eine Bauchmassage mit Muskatellersalbei-Öl – ätherische Öle wirken auf Körper, Geist und Hormonachse.

🛏️ 5. Pflege deinen Schlaf

- Geh möglichst zur gleichen Zeit ins Bett – dein Körper liebt Rhythmus.
- Kein Bildschirmlicht 1 Stunde vor dem Schlafen.
- Dunkler, kühler, stiller Schlafraum – evtl. mit Lavendelspray oder Augenkissen.
-

→ Guter Schlaf reguliert Cortisol, Leptin, Ghrelin & Co. – und damit auch dein Hungergefühl, Energielevel & Stimmung.

🧘‍♀️ 6. Reduziere Reizüberflutung

- Multitasking, ständige Erreichbarkeit, Lärm – all das stresst dein Nervensystem.
- Erlaube dir bewusste Pausen – 5 Minuten Stille am Tag können bereits viel verändern.
- Nutze Kopfhörer mit Naturgeräuschen, leise Musik oder stille Zeit mit Tee und Buch.
-

💗 7. Verbindung statt Vergleich

- Umgib dich mit Menschen, die dir guttun – keine Energie-Räuber.
- Meide übermäßigen Social-Media-Konsum, der Selbstzweifel verstärken kann.
- Erinnere dich: Du bist in einer Übergangsphase – nicht „verrückt“, sondern verändernd.

Fazit:

Die hormonelle Balance entsteht nicht nur durch große Veränderungen – sondern vor allem durch liebevolle Aufmerksamkeit im Kleinen.

Du darfst langsamer werden, weicher, bewusster. Genau darin liegt deine neue Kraft.

🌷 Dein nächster Schritt in deine Balance

Weil du es verdienst, dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen.

Wenn dich dieses eBook inspiriert hat, dein hormonelles Gleichgewicht auf natürliche Weise zu unterstützen – dann lade ich dich herzlich ein, noch tiefer einzutauchen.

In meinem Onlinekurs

„Faminae Vita-
natürlich durch die Wechseljahre“

begleite ich dich mit Wissen, Herzenswärme und praxistauglichen Lösungen durch diese herausfordernde Lebensphase – damit du dich nicht allein fühlst, sondern verbunden, unterstützt und gestärkt.

💻 Was dich im Kurs erwartet:

- Vertiefende Module zu Themen wie:
- Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Hormonersatztherapie (HRT), Ernährung, Stress, Zyklusveränderungen
- Wöchentlicher Live-Zoomcall mit mir – für Austausch, Motivation & individuelle Fragen
- Achtsame Übungen & Meditationen für mehr Körperbewusstsein
- Rezeptideen & Alltagstipps, liebevoll zusammengestellt
- Bonus: Zugang zu einem geschützten Raum unter Gleichgesinnten
-

✨ Du darfst lernen, dich wieder wohl und lebendig zu fühlen – ohne Druck, sondern in deinem Tempo.

🌿 Ätherische Öle als tägliche Begleiter

Viele Frauen erleben in dieser Zeit große Erleichterung durch die gezielte Anwendung von reinen ätherischen Ölen. Ich arbeite mit den hochwertigen Ölen von doTERRA – und wenn du dich über mich einschreibst, erhältst du:

- 💬 Persönliche Beratung & Anwendungsempfehlungen
- 💝 **25 %** Treuerabatt auf alle Produkte
- 📦 Zugang zu exklusiven Sets & monatlichen Aktionen

→ Wenn du dir etwas Gutes tun möchtest, begleite ich dich gern auf deinem duftenden Weg.

Hier kannst du dich als Kundin registrieren:
🔗 [doTERRA]

🥦 Meine Empfehlung für Nahrungsergänzung

Die hochwertigen Produkte von TISSO ergänzen den natürlichen Ansatz meines Kurses optimal – besonders, wenn es um Darmgesundheit, Entgiftung oder gezielte Mikronährstoffzufuhr geht.

Ich empfehle TISSO nicht aus Werbegründen – sondern weil ich selbst tief überzeugt bin.

🛒 Hier findest du die von mir empfohlenen Produkte:
🔗 [TISSO]

Dein Gutscheincode exclusiv für meine Kunden bei der Erstbestellung

PROMO CODE
492515254

💌 **Bist du bereit, dich an erste Stelle zu setzen?**

Wenn du dir einen ganzheitlichen, natürlichen Weg durch die Wechseljahre wünschst – ohne Druck, aber mit fundierter Begleitung – dann ist mein Kurs vielleicht genau das Richtige für dich.

📥 Sichere dir jetzt deinen Platz & spüre die Veränderung:
🔗 [www.chrysalis-store.com]

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten.

Du bist nicht allein – und du musst dich auch nicht länger „durchkämpfen“.

Du darfst dich mit dir selbst verbinden, in deinem Rhythmus.

Von Herzen,
Birgit Schreiner