

MIND - BODY - EATING

stefanie grace
women's health coaching LLC



ANGEBOTE UND FACHBEREICHE

Oft versuchen wir, die Symptome zu beheben – sei es Überessen, Stress rund um das Thema Essen oder Unbehagen in unserem Körper – indem wir uns nur auf einen Bereich konzentrieren.

Doch wahre Veränderung geschieht, wenn wir das große Ganze betrachten. Die Verbindung zwischen deinem Geist, Körper und deinen Essgewohnheiten ist tiefgreifend. Wenn wir an allen drei Bereichen arbeiten, sprechen wir nicht nur die Symptome an, sondern auch die Wurzel deiner Herausforderungen.

Jede Herausforderung trägt eine tiefere Botschaft in sich. Ich helfe dir, dich darauf einzulassen, zuzuhören und darauf zu reagieren, sodass Frieden und Harmonie in allen Lebensbereichen entstehen.

Arbeite 1:1 mit mir und entdecke eine ganz neue Welt der Freiheit und des inneren Friedens – tritt in deine volle Kraft und lebe dein Leben in deinem vollen Potenzial!





stefanie grace

women's health coaching^{us}

ÜBERWINDE UNERWÜNSCHTE ESSGEWOHNHEITEN.

In einer Welt, in der Stressessen, Überessen, Binge-Eating und emotionales Essen weit verbreitet sind, ist es an der Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen und eine harmonische Beziehung zum Essen zu finden.

Tritt aus der „außer Kontrolle“-Mentalität heraus und entdecke die vielschichtigen Ursprünge dieser Herausforderungen in Physiologie, Psychologie und Emotionen.

Es ist Zeit, dich selbst zu stärken, deinen Körper durch Verständnis zu heilen und zu nähren und Freiheit und Frieden in der Beziehung zu Essen und Körper zu finden.



RAUS AUS DEM DIÄT-ZYKLUS UND REIN INS INTUITIVE LEBEN

Hast du es satt, von einer Diät zur nächsten zu wechseln, nur um wieder am Anfang zu stehen? Befreie dich von dem nicht nachhaltigen Kreislauf aus Diäten und übermäßigem Sport. Statistiken zeigen, dass Diäten oft nach hinten losgehen. 95 % derjenigen, die während einer Diät abgenommen haben, nehmen innerhalb eines Jahres wieder zu.

Gib dich nicht mit einer 5%igen Erfolgschance zufrieden. Gewinne stattdessen Erkenntnisse darüber, warum Diäten scheitern, und befreie dich von der Diätkultur. Tauche ein in die Welt des intuitiven Essens und der Bewegung, erlebe wahre Nahrungsmittelfreiheit und erkenne die intuitive Weisheit deines Körpers.



stefanie grace

women's health coaching^{us}

LEBE BODY POSITIVITY

Verwandle die Reise von Scham und negativem Körperbild zu Selbstliebe und Freude.

Ein ermächtigender Weg zu wahrer Befreiung. Du bist von Natur aus wertvoll und ausreichend, genau so wie du bist.

Begib dich auf die transformative Reise der Selbstakzeptanz, der Selbstfürsorge und schließlich der Kultivierung tiefer Selbstliebe.



FINDE ZU DEINEM IDEAL GEWICHT

Finde den Schlüssel, um die Weisheit deines Körpers zu entdecken und dein Wohlfühlgewicht zu finden. Jeder Mensch hat ein einzigartiges natürliches Gewicht, das Gesundheit und Vitalität fördert. Erforsche Gewohnheiten und Routinen, die mit den Bedürfnissen deines Körpers übereinstimmen und es dir ermöglichen, mit deinem eigenen Idealgewicht zu leben.

HOL DIR DEINE ENERGIE ZURÜCK

Löse dich aus den Fängen von Müdigkeit und ständiger Erschöpfung, die dein tägliches Leben behindern. Entdecke die Gründe für deinen Energiemangel, indem du tief in dich gehst. Durch Reflexion und Selbstbeobachtung gehst du den Ursachen auf den Grund und begibst dich auf eine transformative Reise, um deine grenzenlose Energie wiederzuerlangen.



stefanie grace

women's health coaching^{us}

HEILE DEINE VERDAUUNG

Erlebe die tiefgreifenden Auswirkungen der Verdauung auf dein allgemeines Wohlbefinden. Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen und Unwohlsein können die Lebensqualität erheblich einschränken.

Lass dich auf einen neuen Ansatz ein, der alle Aspekte deines Lebens beleuchtet und dich dabei unterstützt, die Ursachen deines Leidens aufzudecken und deine Verdauung von innen heraus zu heilen.

BALANCIERE DEINE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Befreie dich von Stimmungsschwankungen, die dein Leben durcheinander bringen, insbesondere während des monatlichen Zyklus. Entschlüssele die lebenswichtigen Zusammenhänge zwischen Stimmung und allgemeiner Gesundheit durch die Werkzeuge der Geist-Körper-Ess-Psychologie. Die innere Welt spiegelt die äußere Welt wider, und Emotionen sind wie innere Bewegungen, die losgelassen werden müssen.

Lerne, wie du dein Energieniveau ausgleichen und emotionale Blockaden lösen kannst, um deine Stimmung zu heben und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM

Ein starkes und widerstandsfähiges Immunsystem ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. In einer Welt voller Giftstoffe, die unsere Immunität herausfordern, sowohl durch die Nahrung als auch durch unsere Umwelt, ist es entscheidend, die Kontrolle zu übernehmen. Stärke dein Immunsystem mit einfachen, aber wirkungsvollen Mitteln aus der Psychologie des Körpers und der Ernährung, damit du in einer Welt voller Herausforderungen erfolgreich sein kannst.

MIND - BODY - EATING

stefanie grace

women's health coaching LLC



BIST DU BEREIT, EINE TRANSFORMATIVE REISE MIT MIR ZU BEGINNEN?

Buche ein KOSTENLOSES Kennenlerngespräch, bei dem wir uns gegenseitig kennenlernen und herausfinden, ob wir zusammenpassen.

Ich freue mich auf dich.
Deine Grace

[BOOK A FREE CALL](#)

Mag. Stefanie Grace Falkner
Mind - Body - Eating Coach
connect@stefanie-grace.com
+41 79 6116 724
IG: @stefanie_grace_coaching