

# 5 Geheimnisse um beschwerdefrei durch die Wechseljahre zu kommen



... ohne dich ständig mit Diäten, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Verdauungsproblemen zu quälen

**In diesem Magazin zeige ich dir...**

... die 5 typischen Probleme, vor denen Frauen in den Wechseljahren stehen und die wahrscheinlich auch dir bekannt vorkommen.

... warum du dringend aufhören musst, dich ständig mit unnützen Diäten und zusätzlichen Stress immer mehr zu frustrieren.

... wie du zu einer frischen, strahlenden Frau in deinen besten Jahren wirst.

## **BONUS**

3 effektive Maßnahmen um dich sofort besser zu fühlen, besser zu schlafen und ein angenehmeres Bauchgefühl zu bekommen!

**Das exklusive Magazin für Frauen in den Wechseljahren**



Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Waltersdorfer Str. 65  
02779 Großschönau

# Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieses Magazin ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du eine Frau in deinen besten Jahren bist.

Wahrscheinlich glaubst auch du, dass du nur mit strenger Disziplin bei deiner Ernährung und Lebensweise eine Verbesserung deiner Wechseljahresbeschwerden erreichen kannst.

Doch du hast keine Lust auf ewige Beschränkungen und außerdem läuft bei dir jeder Tag anders ab und wenn du ehrlich bist, dann fühlst du dich manchmal schon ein wenig überfordert, ausgelaugt und energielos.

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkannt hast, dann liegt das daran, dass dir aktuell die nötigen Tools in deinem Alltag fehlen.

Und wenn du dich nach mehr Struktur sehnst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieses Magazin ist keines dieser zahllosen Werbebüchern, wie du sie wahrscheinlich öfters in deinem Briefkasten findest.

Mein Ziel ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.



Ich wünsche dir  
viel Spaß!

# 5 typische Probleme, vor denen Frauen in den Wechseljahren stehen.



## ❌ Problem 1

### **Bisher haben nur Diäten zur Gewichtsabnahme für dich funktioniert**

Zum aktuellen Zeitpunkt hat bei dir eine Gewichtsabnahme nur unter strenger Einhaltung einer Diät funktioniert. Sobald du angefangen hast, wieder normal zu essen, waren die verlorenen Pfunde wieder auf den Hüften oder sogar noch ein paar mehr. Das hat dich massiv unglücklich gemacht!

## ❌ Problem 2

### **Deine Gesundheit lässt zu wünschen übrig, mit den Jahren werden es immer mehr Wehwechen**

Du bist eine Frau, die sich schon immer um ihre Gesundheit gekümmert hat. Du hast dich immer viel informiert, gelesen, Videos geschaut. Doch irgendwie, kannst du es für dich auf keinen Nenner bringen. Und wenn du mit dir ehrlich bist, dann belastet dich das tief im Unterbewusstsein.



## ❌ Problem 3

### **Du hast seit Längerem Schlafprobleme**

Du hast schon eine ganze Weile Probleme mit Deinem Schlaf - schläfst nicht ein, wachst nachts auf und / oder wirst früh ganz zeitig wach und findest schlecht wieder in den Schlaf. Viele Gedanken gehen dir durch den Kopf, aber eigentlich möchtest du nur weiterschlafen um für den neuen Tag wieder fit zu sein.



#### ✘ Problem 4

### Deine Hitzewallungen werden immer schlimmer

Du kannst es dir nicht erklären, aber diese Hitzewallungen werden immer schlimmer und stören dich massiv in deinem Alltag oder bei deinem Schlaf. Am Tag merkst du schon manchmal, an diesem Kribbeln, dass es gleich soweit ist... Nachts wirfst du die Bettdecke weg oder musst sogar manchmal den Pyjama wechseln.



#### ✘ Problem 5

### Verdauungsprobleme rauben dir die Leichtigkeit und den Spaß im Alltag

Manchmal fällt dir schwer, deinen vollgepackten Alltag so wie früher zu meistern. Oft passiert es, dass du ein schnell verschlungenes Mittagessen (da wenig Zeit), einen Salat oder dein geliebtes Glas Wein zum Abendessen nicht mehr verträgst. Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen treten dann häufig auf und verursachen ein starkes Unwohlsein.



### Keine Sorge,

diese Probleme sind zunächst absolut normal und bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bekannt. Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir passt, aber gleichzeitig auch den nötigen Erfolg bringt.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du das schaffst.

Ich verrate dir die:

# 5 Geheimnisse um eine zufriedene Frau in den besten Jahren zu werden

# Eine Gewichtsabnahme sollte ohne Diät funktionieren

Wenn es um Gewichtsabnahme geht, ist die Ernährung immer die Basis für den Erfolg. Es ist wichtig zu verstehen, wie sich deine Ernährung und die Lebensmittel, welche du zu dir nimmst, auf deinen Körper auswirken. Das Ziel ist es nicht, zu verzichten, sondern zu lernen, wie man ein gesundes Maß einhält.

Um deine Ernährung an **deine speziellen Bedürfnisse in den Wechseljahren** anzupassen, ist es wichtig, zunächst einmal genau zu analysieren, was du derzeit isst. Nimm dir Zeit, um herauszufinden, welche Lebensmittel du regelmäßig zu dir nimmst und wie sie sich auf deinen Körper auswirken.

## Ein gesundes Maß finden

Die Kunst besteht darin, ein gesundes Maß zu finden und nicht auf alles zu verzichten. Eine gesunde Ernährung sollte reich an allem sein, was du für dein Wohlbefinden brauchst.

## Tipps für eine gesunde Ernährung in den Wechseljahren

Um deine Ernährung in den Wechseljahren anzupassen, gibt es einige Tipps, die dir helfen können:

- **Iss regelmäßig und in kleinen Portionen:**
- **Wähle gesunde Fette**
- **Iss ausreichend Protein**
- **Vermeide verarbeitete Lebensmittel**
- **Trinke ausreichend Wasser**

**Indem du deine Ernährung an deine speziellen Bedürfnisse in den Wechseljahren anpasst, kannst du eine erfolgreiche Gewichtsabnahme erreichen, ohne auf Genuss zu verzichten!**



# Deine Gesundheit selbst positiv beeinflussen

In meiner ganzheitlichen Herangehensweise zur Gesundheitsberatung lernst du, dass alles miteinander verbunden ist.

Indem du lernst, wieder besser auf deinen Körper zu hören und darauf achtest, wie und was er im Moment braucht, kannst du Einfluss auf die Abläufe in deinem Körper nehmen.

Dieses neue Wissen verschafft dir eine neue Ruhe und innere Gelassenheit, sodass du mit schwierigen Situationen viel besser umgehen kannst!

## Die Kraft der Selbstheilung

Unser Körper ist ein erstaunliches System, das in der Lage ist, sich selbst zu heilen.

Wir vernachlässigen unsere Bedürfnisse, hören nicht auf unsere innere Stimme und überfordern uns selbst.

Indem du wieder lernst, auf deinen Körper zu hören, kannst du diese natürliche Selbstheilungskraft aktivieren.

Das kann bedeuten, dass du dich ausreichend ausruhest, gesunde Lebensmittel zu dir nimmst, regelmäßig Sport treibst oder dir Zeit für Entspannung und Meditation nimmst.

## Tägliche Routinen für dein Wohlbefinden

Um gezielt an deinem Wohlbefinden zu arbeiten, ist es hilfreich, bestimmte tägliche Routinen zu etablieren.

Einige Beispiele für tägliche Routinen, die dein Wohlbefinden positiv beeinflussen können, sind:

- **Morgens eine kurze Meditation oder Atemübungen**
- **Eine ausgewogene Ernährung**
- **Regelmäßige Bewegung**
- **Zeit für Entspannung und Stressabbau**
- **Achtsamkeit im Umgang mit dir selbst und anderen**



# Verbessere dein hormonelles Gleichgewicht

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der der Körper verschiedene Veränderungen durchläuft. Eine der größten Herausforderungen in dieser Zeit ist das hormonelle Ungleichgewicht. Doch keine Sorge, es gibt viele Möglichkeiten, dein hormonelles Gleichgewicht zu verbessern und die Wechseljahre mit Leichtigkeit zu meistern.

## Bewegung ist der Schlüssel

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor, um dein hormonelles Gleichgewicht zu verbessern. Durch Bewegung werden Endorphine freigesetzt, die nicht nur deine Stimmung heben, sondern auch dazu beitragen, den Hormonhaushalt auszugleichen.

Es ist auch sehr wichtig, dass du auf dein Gewicht achtest. Übergewicht kann zu einem erhöhten Östrogenspiegel führen, was zu weiteren hormonellen Ungleichgewichten führen kann.

## Ernährung für ein gesundes Hormonsystem

Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle, um dein hormonelles Gleichgewicht zu verbessern. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die besonders förderlich für ein gesundes Hormonsystem sind.

Omega-3-Fettsäuren, die z. B. in Fisch wie Lachs oder Makrele enthalten sind, können helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und den Hormonhaushalt auszugleichen.

Ein weiteres wichtiges Element sind ballaststoffreiche Lebensmittel. Diese helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und den Hormonhaushalt zu regulieren.

Es ist auch ratsam, den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln, Alkohol und stark verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren.



# Verbessere dein hormonelles Gleichgewicht

## Stressmanagement und Entspannung

Stress kann einen erheblichen Einfluss auf dein hormonelles Gleichgewicht haben. Es ist wichtig, dass du dir Zeit nimmst, um zu entspannen und Stress abzubauen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du dies tun kannst.

Yoga und Meditation sind großartige Methoden, um Stress abzubauen und den Hormonhaushalt zu regulieren.

Auch regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig, um Stress abzubauen und dein hormonelles Gleichgewicht zu verbessern.

## Fazit

Die Wechseljahre müssen nicht mit unangenehmen Symptomen durch ein hormonelles Ungleichgewicht einhergehen.

Indem du auf deine Ernährung achtest, regelmäßig Sport treibst, Stress abbauen und natürliche Unterstützung in Betracht ziehst, kannst du dein hormonelles Gleichgewicht verbessern und **diese Phase mit Leichtigkeit meistern**.

**Denke daran, dass jeder Körper einzigartig ist und es Zeit braucht, um die besten Strategien für dich zu finden. Sei geduldig mit dir selbst und gib deinem Körper die Unterstützung, die er braucht.**





# Verbessere deine Schlafhygiene

In den Wechseljahren kann sich der Schlaf oft als eine Herausforderung herausstellen.

Hitzewallungen, hormonelle Veränderungen und andere Symptome können dazu führen, dass du nachts nicht ausreichend zur Ruhe kommst.

## Schaffe eine entspannende Schlafumgebung

Der erste Schritt zur Verbesserung deiner Schlafhygiene ist die Schaffung einer entspannenden Schlafumgebung. Achte darauf, dass dein Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig ist.

Des Weiteren kann es hilfreich sein, elektronische Geräte wie Fernseher, Computer und Smartphones aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Das blaue Licht dieser Geräte kann den Melatoninspiegel beeinflussen.

## Achte auf deine Schlafenszeit

Die Festlegung einer regelmäßigen Schlafenszeit kann dazu beitragen, deinen Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und deine Schlafhygiene zu verbessern.

Es ist auch wichtig, auf die Dauer deines Schlafes zu achten. Die meisten Erwachsenen benötigen etwa 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht. Finde heraus, wie viel Schlaf du persönlich benötigst und plane entsprechend.

## Entwickle eine entspannende Schlafroutine

Eine entspannende Schlafroutine vor dem Zubettgehen kann dir helfen, deinen Geist und Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Finde Aktivitäten, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Dies kann ein warmes Bad, das Lesen eines Buches oder das Hören beruhigender Musik sein.

**Indem du diese Tipps befolgst und deine Schlafhygiene in den Wechseljahren verbesserst, wirst du feststellen, dass sich dein allgemeines Wohlbefinden erheblich steigert. Du wirst wieder mehr Energie haben, um deinen Alltag zu bewältigen und dich insgesamt besser fühlen.**



# Löse deine Verdauungsprobleme

Es ist eine Tatsache, dass sich unser Körper im Laufe der Zeit verändert. Und wenn du dich gerade in den Wechseljahren befindest, dann erlebst du wahrscheinlich eine ganze Reihe von Veränderungen. Früher konntest du ohne Probleme essen, was immer du wolltest, aber jetzt scheint es, als ob bestimmte Lebensmittel dir Unwohlsein bereiten. Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall und vermehrte Blähungen sind nur einige der Symptome, mit denen du möglicherweise konfrontiert bist.

## Der Austausch von Lebensmitteln: Kein Verzicht, eine Chance

Wenn du feststellst, dass bestimmte Lebensmittel deine Verdauungsprobleme verstärken, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du sie komplett aus deiner Ernährung streichen musst. Oftmals reicht es aus, sie durch ähnliche Alternativen zu ersetzen.

Es gibt auch andere Möglichkeiten, deine Verdauung zu unterstützen. Zum Beispiel könntest du ballaststoffreiche Lebensmittel in deine Ernährung aufnehmen. Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit und können helfen, Verstopfung und andere Verdauungsprobleme zu lindern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Trinke genug Wasser, um deinen Körper hydratisiert zu halten und die Verdauung zu unterstützen.

## Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung

Während es wichtig ist, auf deine individuellen Bedürfnisse und Symptome zu achten, solltest du dennoch eine ausgewogene Ernährung anstreben.

Wenn du unsicher bist, welche Nahrungsmittel für dich geeignet sind, kannst du dich gern an mich wenden, um eine individuelle Beratung zu erhalten.

Denke daran, dass es normal ist, dass sich dein Körper während der Wechseljahre verändert.

**Also, nimm dir die Zeit, probiere alternative Lebensmittel aus und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Dein Körper wird es dir danken!**





## **Willst du erfahren, wie deine Reise mit mir aussehen kann?**

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose Beratung  
anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



# In 7 Schritten zur mehr Wohlbefinden:

## 1 Du erhältst eine **kostenlose** Erstberatung mit mir

In einer kostenlosen Erstberatung erstellen wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert.

Entscheidest du dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann gehen wir beide sofort in die Umsetzung.

Du bekommst einen Termin für ein Gespräch, wir machen eine gründliche Anamnese und starten dann in eine umfangreiche Gesundheitsberatung.



## 2 Du bekommst einen **individuellen Ernährungsplan**

Nun bekommst Du einen individuellen Ernährungsplan inklusive Rezepten, damit dein Bedarf optimal gedeckt ist und du ins Tun kommst.

Ohne diesen Schritt ist eine Umsetzung sehr schwierig, da du nicht in der Lage sein wirst, etwas an deinem Essverhalten zu ändern.

### 3 Wir kümmern uns intensiv um deine **Verdauungsprobleme**

In diesem Schritt befassen wir uns mit Deiner Darmgesundheit - hier erhältst Du wichtige Tipps rund um dieses Thema und Komponenten, um eine Darmsanierung durchzuführen. Ich erkläre Dir ganz genau, warum, wie, wie lange das gemacht wird.

Wenn die Darmsanierung nicht fachmännisch durchgeführt wird, ist sie ineffektiv und kann die Gesundheit nicht verbessern..



### 4 Wir kümmern uns um dein **hormonelles Gleichgewicht**

Im 4. Schritt wird es um hormonelle Veränderungen in deinem Körper gehen. Hier gehen wir an die Ursachen und wecken Dein Verständnis dafür.

Du wirst lernen, dies zu verstehen und Wege aufgezeigt bekommen, besser damit umzugehen

Ohne ein Verständnis für die hormonellen Veränderungen in deinem Körper gelingt es dir nicht, die Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme auf die Dauer zu lösen.



### 5 Deine **Schlafhygiene**

Im Punkt 5 kümmern wir uns um deine Schlafhygiene - wir beziehen deine Verhaltensweisen auf die Qualität und Quantität deines Schlafes ein.

Das heißt:  
deinen Schlaf-Wach-Rhythmus,  
die Umgebung deines Schlafes wird optimiert, wir schauen, was noch alles deinen Schlaf beeinflusst und was man daran ändern kann.





## 6 Bewegung

Im Punkt 6 geht es darum, wieder Bewegung in deinen Alltag einzubauen. Der Mensch ist für Bewegung gemacht.

Du lernst mit viel Spaß eine passende Bewegungsform für dich zu finden und bemerkst eine Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Ohne Bewegung ist es praktisch nicht möglich, eine Gewichtszunahme zu verhindern, da ständig ein Kalorienüberschuss besteht und der Stoffwechsel sich verlangsamt.



## 7 Stressmanagement

Im Punkt 7 geht es um das Stressmanagement. Du lernst deinen Tag besser zu planen, besser mit Stress umzugehen oder ihn zu reduzieren.

Wir finden heraus, was dich besonders stresst, um gezielte Maßnahmen zur Bewältigung einzuleiten. Ohne dieses Tool ist es oft der Fall, dass man wieder in alte Gewohnheiten verfällt und sich nicht richtig organisieren kann.

Langfristiger oder chronischer Stress führt ebenfalls zu vielen gesundheitlichen Problemen, die sich auf den Körper auswirken - Stress übersäuert uns, schwächt unser Herz-Kreislaufsystem, macht Verdauungsprobleme und vieles mehr.

Ohne dieses Tool ist es oft der Fall, dass man wieder in alte Gewohnheiten verfällt und sich nicht richtig organisieren kann.



# Bonus

## 1. Maßnahme für eine bessere Schlafqualität

- entferne alle elektronischen Geräte, Handy, Radiowecker etc. aus dem Schlafzimmer
- schalte dein WLAN nachts aus

## 2. Maßnahme für besseres Wohlfühl am Abend

- genieße abends etwas leicht Bekömmliches z.B. eine Gemüsesuppe
- gehe eine kleine Runde spazieren für eine bessere Verdauung

## 3. Maßnahme zur Förderung deiner Entgiftung

- wasche dein gekauftes Obst und Gemüse in Natronwasser (1 EL Natron auf ca. 5 Liter Wasser) und spüle es danach gründlich ab, so entfernst du 98 % aller Pestizide





# Über die Gründerin

## Simone Wagner

Mein neuer Beruf als ganzheitliche Gesundheitsberaterin steht im Zusammenhang mit meinem Umzug zurück in meine alte Heimat. Nach vielen Jahren in Berlin, wo ich für eine große Versicherung arbeitete, fiel es mir schwer, beruflich wieder Fuß zu fassen.

Obwohl ich eine Ausbildung zur Industriekauffrau absolviert und Außenhandel studiert hatte, spürte ich eine tiefe Leidenschaft für Gesundheit und Ernährung, die ich in meiner Freizeit intensiv erforschte.

In einer Zeit, geprägt von beruflichen und persönlichen Herausforderungen, stellte mir eine ganzheitlich arbeitende Therapeutin die entscheidende Frage: "Was würdest du tun, wenn du dir jetzt einen Beruf aussuchen könntest?"

Die Antwort kam wie aus der Pistole geschossen: "Na, Gesundheitsberaterin!"

Dieser Moment war ein Wendepunkt. Ich ging nach Hause und recherchierte sofort über ein geeignetes Studium - ohne zu zögern meldete ich mich an der Akademie der Naturheilkunde in der Schweiz an und verbrachte die nächsten zwei Jahre damit, meine Leidenschaft in ein Studium zu verwandeln.

Diese Entscheidung hat mein Leben verändert! Sie führte mich zurück zu meinen Wurzeln, zu meiner Leidenschaft und eröffnete mir eine erfüllende berufliche Zukunft, in der ich Menschen dabei unterstützen kann, ihre Gesundheit ganzheitlich zu verbessern.

Nach Abschluss meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin häuften sich die Anfragen von Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden litten. Angesichts dieser steigenden Nachfrage habe ich intensiv daran gearbeitet, ein einzigartiges Konzept zu entwickeln, das speziell auf die Bedürfnisse dieser Frauen zugeschnitten ist. Durch eine Kombination aus individueller Beratung, Ernährungsempfehlungen, Bewegungstherapie und ganzheitlichen Ansätzen konnte ich bereits **über 200 Frauen** dabei unterstützen, ihre Beschwerden zu lindern und ein besseres Verständnis für ihre körperliche Veränderungen zu entwickeln.

**Mein Ziel ist es, weiterhin Frauen auf ihrem Weg durch die Wechseljahre zu begleiten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.**

# Einblick in die Zusammenarbeit

So stelle ich deinen Erfolg sicher:

## Wöchentliche Live Calls

Ich gebe dir genau den individuellen Rat, den du für deine Bedürfnisse brauchst. Bei mir erhältst du kein allgemeingültiges Infoprodukt, sondern eine **echte persönliche Betreuung**, die dich an dein Ziel begleitet.



## Individuelle Betreuung

Bei komplexen und sehr individuellen Fragestellungen, kannst du jederzeit ein Direktgespräch mit mir führen. Ich schaue mir deine Situation genau an und zeige den richtigen Lösungsweg.



## Ernährungspläne

Mit meinen genau auf deine Bedürfnisse individuell ausgearbeiteten Ernährungsplänen inkl. Rezepte, die es dir ermöglichen, schnell und präzise in die Umsetzung zu kommen, hast du die Möglichkeit gezielt Veränderungen einzuleiten und eine Ernährungsumstellung erfolgreich durchzuführen.



## Erklärungs - PDF 's

Zum besseren Verständnis für Ursachen, die durch den Gebrauch herkömmlicher Lebens-, Nahrungs- und Genussmittel gesetzt werden, erhältst du kurze, verständliche Erklärungen per PDF.



## Chat-Support

Im Stress des Alltags werden dir hier deine individuellen Fragen kompetent und persönlich beantwortet. Durch konstante Feedbackschleifen stellen wir deinen dauerhaften Erfolg sicher und du behältst jederzeit den Überblick



# Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieses Magazin endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen hier können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit über 200 Frauen, weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Simone Wagner

A handwritten signature in black ink that reads "Simone Wagner". The script is fluid and cursive, with a large, elegant initial 'S'.





Möchtest auch du wieder mehr  
Leichtigkeit und Wohlgefühl in dein  
Leben bringen, dann melde dich zu  
einem **kostenfreien Erstgespräch** an.

