



# Mit Energie und Selbstvertrauen zurück im Job

In 12 Wochen zu Schmerzlinderung,  
mehr Beweglichkeit und Kraft  
mit Yogatherapie  
für berufstätigen Frauen nach Verletzung

OP geschafft!  
Aber du fühlst dich eingeschränkt?  
Wie geht es jetzt weiter?

Fragst du dich, was du tun kannst, um wieder beweglicher zu werden?

Seit deiner Verletzung fehlt dir die Power?

Bist du unsicher und hast Angst, das Falsche zu üben?

Die Schmerzen nerven und es fällt dir schwer, dich auf deinen Job zu konzentrieren?

Du machst dir Gedanken, ob du deinen Job weiter ausüben kannst?

Du willst nicht noch länger ausfallen?

Nur... wie?! Wie findest Du deine Power?!

Was sollst Du nun tun, wann und wie genau?





Ich kenne Deine Situation. Ich habe sie gemeistert.  
Und genau das ermögliche ich Dir.

### **Schmerzen-Kraftverlust-eingeschränkte Beweglichkeit?**

Das kenne ich auch und ich verstehe Dich so gut.  
Ich weiß ganz genau, wie Du Dich fühlst.

Nach einem Unfall musste ich am Knie **operiert** werden und trotz aller Bemühungen, Übungen, Schmerztabletten usw. konnte ich mein Knie nur unter Schmerzen belasten und die Beweglichkeit blieb eingeschränkt.

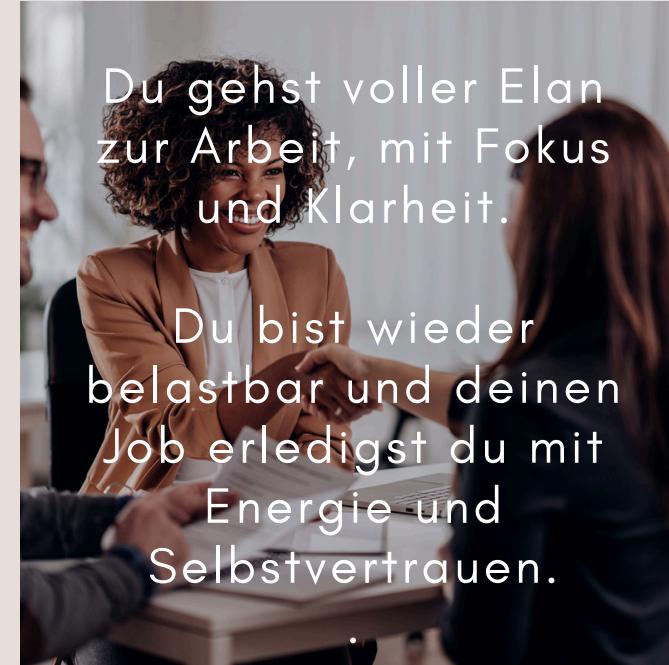
Bis ich **Yoga & Yogatherapie** für mich entdeckte und es meinem Knie sukzessive besser ging. Außerdem wurde mein Kopf klarer, ich fühlte mich weniger benebelt. Ich verstand, dass nicht nur mein Knie, sondern mein ganzer Körper involviert war und eine **umfassendere Blickweise** viel mehr bringt.

Nach 3 Monaten Yoga hatte mein Knie wieder volle Beweglichkeit und ich konnte mit gezielten Kraftaufbau beginnen. Nun unterstütze ich Frauen wie dich dabei, zu lernen, ihre Power zurückzugewinnen - das geht nämlich- individuell für dich.

# Stell dir mal vor...



Die Unsicherheit hat ein Ende.  
Du weißt genau, welche Bewegung wann die Richtige ist.  
Der operierte Bereich fühlt sich nicht länger wie ein Fremdkörper an.



Du gehst voller Elan zur Arbeit, mit Fokus und Klarheit.  
Du bist wieder belastbar und deinen Job erledigst du mit Energie und Selbstvertrauen.



Manchmal vergisst du sogar, dass da eine Verletzung war.

...und das OHNE **zusätzliche Schmerzmittel**, ohne **stundenlanges Sitzen** in Wartezimmern  
**ohne Langzeit-Abo**, ohne deinen Job zu vernachlässigen  
und ohne ständige außer Haus Termine

Wieder **kraftvoll und beweglich!** Mit Energie und Selbstvertrauen – **ganz für Dich und Deine Gesundheit**

# Mit Energie und Selbstvertrauen zurück im Job

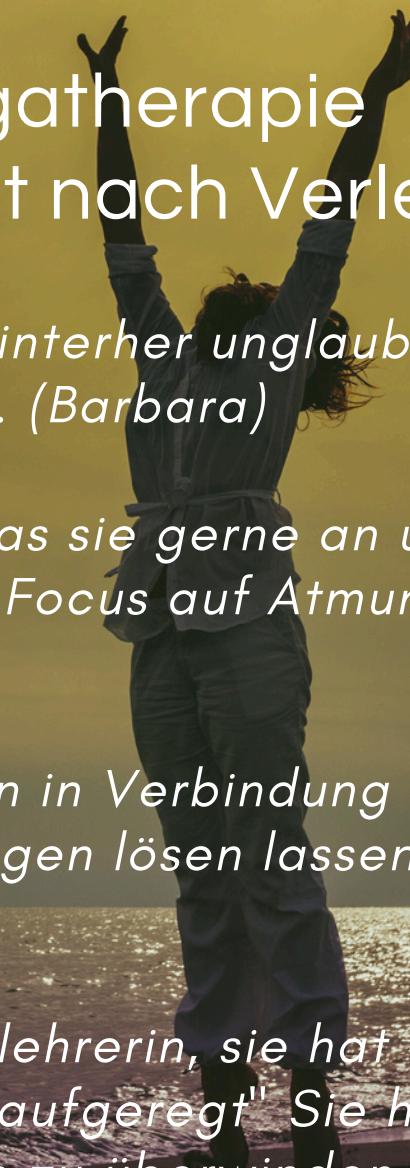
## 12 Wochen VIP Yogatherapie für Kraft und Beweglichkeit nach Verletzung

*Das Yoga-Special bei Anette war so stimmig, ich war hinterher unglaublich entspannt, erfrischt und komplett schmerzfrei. (Barbara)*

*Anette verfügt über ausgezeichnetes Fachwissen, das sie gerne an uns weiter gibt. Eine tolle Kombination aus Anstrengung und Entspannung mit Focus auf Atmung und zur Ruhe kommen. (Michaela)*

*Anettes gezielte Anleitung für effektive Faszien-Übungen in Verbindung mit Yin Yoga und Yoga Nidra ließen fühlen, wie sich in Körper und Geist die Spannungen lösen lassen und den Stresslevel senken. (Inka)*

*Anette ist eine sehr empathische und authentische Yogalehrerin, sie hat ein gutes Gefühl für Nähe und Distanz. Die Stimmung war immer wertschätzend und "unaufgeregt" Sie hat meine Grenzen erkannt und diese beachtet, aber auch dazu motiviert, die Grenzen zu überwinden, flexibel zu sein. (Annkatrin)*



# 12 Wochen VIP Yogatherapie



## (1) Fokus

Dein Weg zu **besserer Beweglichkeit**, mehr **Kraft** und **Energie** Mithilfe deiner ausführlichen Anamnese und meiner Befundung finden wir heraus, was **für dich** aktuell am Wichtigsten ist.



## (3) Individuell

Du erhältst deine ganz **auf dich zugeschnittene** Yoga-Therapie Sequenzen. Du entwickelst deine **persönliche** Übungs Routine.



## (2) Klarheit

Du lernst welche Übungen wann **sinnvoll** sind und wie du sie in deinen Alltag **integrieren** kannst. Du lernst, was dir **gut tut** und was nicht.



## (4) Fortschritt

in wöchentlichen Check-Ins passen wir deine Übungen deinem Fortschritt in **Kraft und Beweglichkeit** an



## Deine Vorteile

- Du hast mit meiner **Yoga-, Physio- und Gesundheits-Expertise** Rundum-Support für Power, Flexibilität & Balance
- Du freust dich über die Zunahme deiner Belastbarkeit und den Anstieg deines Energilevels
- All das passt ideal ins **Arbeits- und Familienleben**
- Du lernst nicht nur, was für dein verletztes Körperteil gut ist, dein gesamter Körper **profitiert**
- Du bist klar und fokussierst und tust genau das, was Dich weiter bringst, statt **endlos im Netz nach Ratschlägen zu suchen.**
- Du entwickelst Ruhe und Gelassenheit auch in herausfordernden Situationen.
- Dein Einsatz für deine Gesundheit zahlst du in 3 Raten oder in einer vergünstigten Einmalzahlung

# So funktioniert es



## Meetings

Wir treffen uns regelmäßig über Zoom oder live für individuelle Coaching-Einheiten zur Optimierung Deines persönlichen Übungswege.

3 Monate persönliche Yogatherapie-Begleitung-meine ganze Expertise nur für Dich .. und ganz konkrete Anleitungen



## Unterlagen

Experten-Tipps + Tricks, individuell auf Dich, Deinen Beruf & Deinen Alltag abgestimmt.

Kurze Videos + Audios für entspanntes Üben nach deinem eigenen Zeitplan

Ein Übungsprogramm exakt auf Dich und deine Beschwerden zugeschnitten  
Routinen für mehr Beweglichkeit und Kraftaufbau



## Support

Fragen? Ich antworte.  
Umsetzungsprobleme im Alltag? Wir finden **leichte Lösungen**.

Du bekommst **Support** per WhatsApp, und wenn's brennt, kurze Telefonate. Dein persönlicher Fortschritt ist unser oberstes Ziel.

Du willst Dein Übungsprogramm in die eigene Hand nehmen, exklusiv begleitet von einer ganzheitlichen Yoga- und Physiotherapie-Expertin?

## Lass uns sprechen!

Buche Dir hier ein kurzes kostenloses Kennenlerngespräch, um zu klären, ob und wie ich Dir weiterhelfen kann: [LINK](#)

## Über mich

2013 wurde ich durch einen Unfall aus dem Leben gerissen.

Die **sportliche, fröhliche Physiotherapeutin** musste wieder Laufen und Denken lernen.

Reha - und dann? Mit Yoga, Coaching und kontinuierlicher Übungsroutine wurde ich **trotz Zweifel** der Ärzte wieder **kraftvoll und beweglich** wie zuvor. und nicht nur das:...mit Gelassenheit und Freude begann ich wieder zu arbeiten.

Heute führe ich mit **Selbstvertrauen und Energie** mein eigenes Yogastudio und unterstütze Frauen wie dich dabei, zu lernen, ihre **Power** zurückzugewinnen – das geht nämlich- **individuell für dich**.





# Häufige Fragen

## Warum Yogatherapie mit mir?

Dein Körper ist **einzigartig**. Ein pauschales Übungsprogramm genügt meist nicht. Yogatherapie ist **ganzheitlich, persönlich, individuell** und hat mich zurück in die Kraft gebracht. Meine Erfahrung und meine Expertise, gemischt mit den Weisheiten dieser alten indischen Lehre, ergeben die **maßgeschneiderte VIP-Behandlung**, die schon vielen vor dir geholfen hat.

## Was, wenn ich wenig Zeit habe?

Durch gezielte, **auf dich zugeschnittene** Übungen, Expertentipps und ein individualisiertes Programm sparst du Zeit, die du bei deiner YouTube Suche nach geeigneten Lösungen oder mit einem Feld, Wald und Wiesen Programm verschwenden würdest

## Klappt das auch mit einem Vollzeitjob?

Ja. Du brauchst kein stundenlanges Sportprogramm. Vieles lässt sich ins Arbeitsleben **integrieren** und dauert nur ein paar Minuten. Zu Hause genügen 15 – 30 Minuten täglich

**Disclaimer:** Yogatherapie ist keine Heilbehandlung und ersetzt weder einen Besuch in einer ärztlichen noch einer naturheilkundlichen Praxis, sondern ist immer als Ergänzung und/oder Unterstützung zu sehen.



# Mit Energie und Selbstvertrauen zurück im Job.

Ich begleite Dich mit Strategie & Leidenschaft.

Aktuell gibt es zwei freie Plätze.  
Melde Dich jetzt direkt,  
um in einem kurzen, kostenlosen Kennenlerngespräch  
zu klären, ob und wie ich Dir weiterhelfen kann.

Buche Dir einfach hier Deinen Termin: [LINK](#).