

A woman in a white long-sleeved top and leggings is standing on a sandy beach, facing away from the camera with her arms raised in a yoga pose. The background features a calm blue sea, distant mountains, and a warm orange sunset sky.

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.

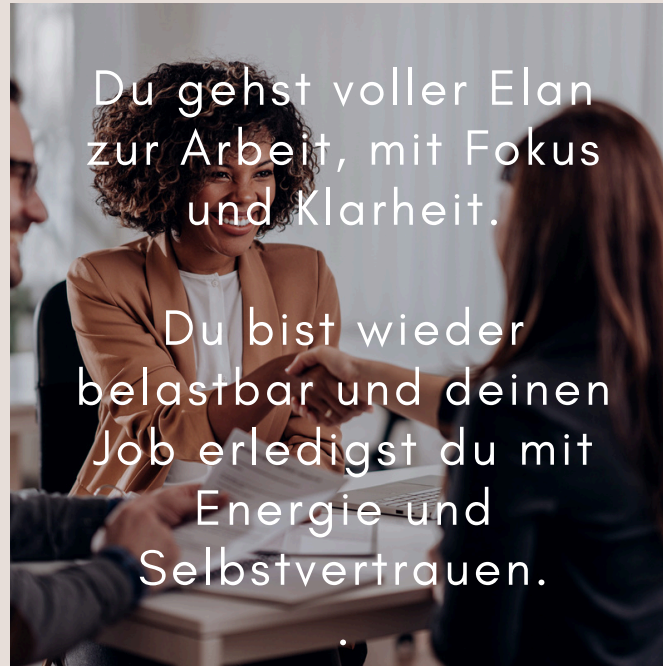
Bis ich **Yoga & Yogatherapie** für mich entdeckte und es meinem Knie sukzessive besser ging. Außerdem wurde mein Kopf klarer, ich fühlte mich weniger benebelt. Ich verstand, dass nicht nur mein Knie, sondern mein ganzer Körper involviert war und eine **umfassendere Blickweise** viel mehr bringt.

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 **guttut** 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 Energielevels
- 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 Übungsweges.

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](#).