



# Feel Good Body

Gleichgewicht ist, wenn Körper,  
Kopf und Herz gemeinsam  
entscheiden.

[www.bodykompass.ch](http://www.bodykompass.ch)



# Erwartungen

1

Du möchtest endlich **etwas verändern**?  
Ich zeige dir wie du das mit Leichtigkeit  
schaffst.

2

Du hast hast mit als **Coach**  
durchgängige an der Seite, um **alle**  
**Höhen und Tiefen** zu durchgehen.

3

Das Coaching ist **keine Diät** sondern  
eine **langfristige Lifestyle**  
**Veränderung**.

4

Du wirst **dein Ziel erreichen** und  
**langfristig beibehalten** können.

5

Ich gebe dir **alle Tools**, die dir  
dabei helfen, **zu deinem neuen ICH**  
zu kommen.

6

Das **Coaching** ist auf dich individuell  
abgestimmt und deinen **Bedürfnissen**  
angepasst.

# Ernährungscoaching

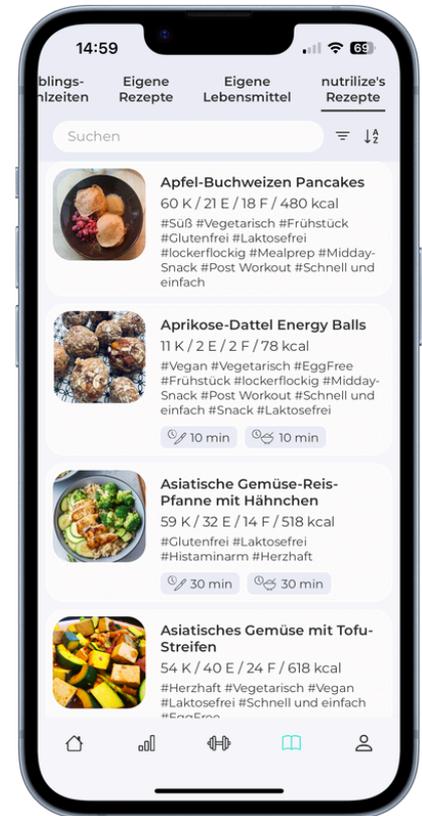
## Mit meiner Coaching App



Deine Ziele immer vor Augen



Enährungstagebuch



Mehr als 300 leckere Rezepte

## Wie funktioniert das Coaching?

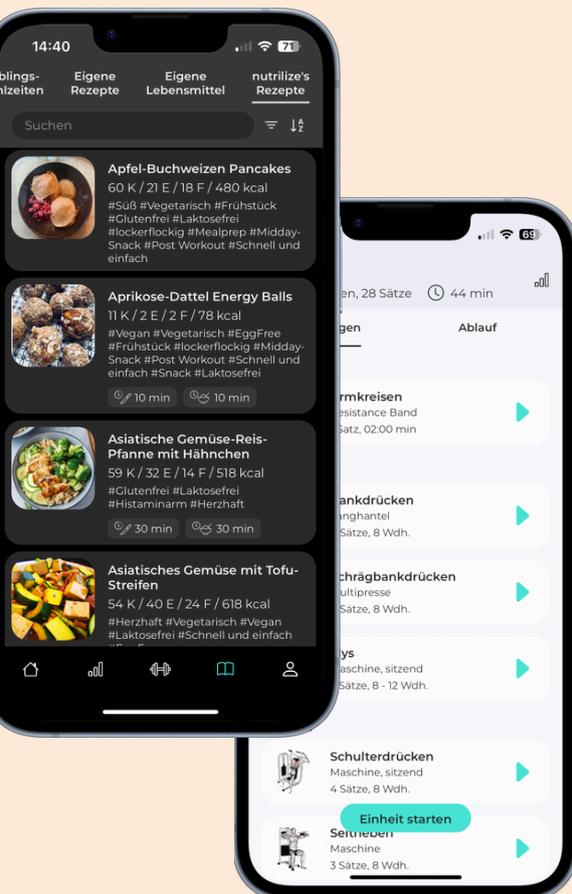
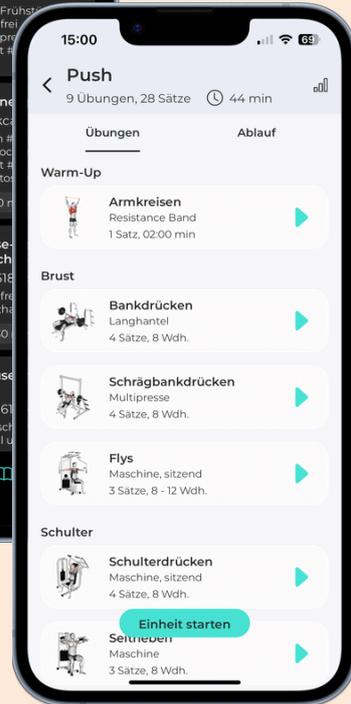
Das Coaching verläuft zu 60% online über meine App und über unseren WhatsApp Chat. Und 40 % besteht es aus intensiven 1:1 Beratungen und Q and A Sessions.

Auf der APP findest du Rezepte Ideen und deine Trainingspläne. Du hast auch eine Dateiablage in der du einiges an Wissen findest, Die wöchentlichen Check-in, werden auch über die APP gemacht.



# Ernährung

- ✓ 100% auf **deine Präferenzen** abgestimmt
- ✓ Auf deinen **Kalorien & Makronährstoffe** angepasst
- ✓ Alltagstaugliche & leckere **Rezeptauswahl** für jede Mahlzeit
- ✓ Einfach umsetzbar und familientauglich
- ✓ **Monatliche Anpassung** an den Fortschritt

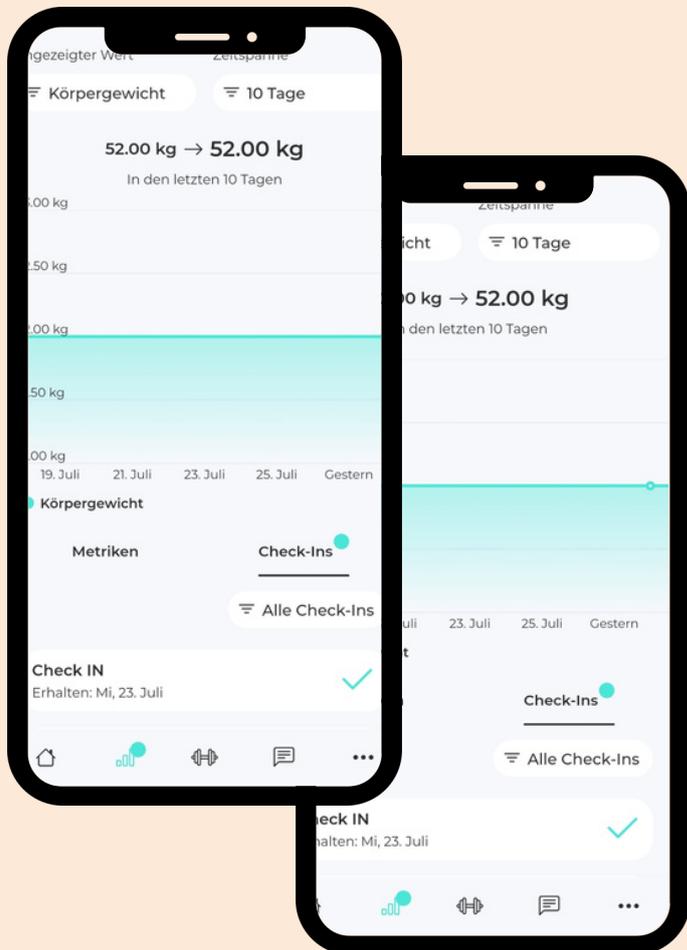


# Training

- ✓ Für **Anfänger & Fortgeschrittene**
- ✓ Ausgerichtet auf **dein Ziel, deine Wünsche & deine Erfahrung** angepasst
- ✓ **Zuhause oder im Gym**
- ✓ **alltagstauglich & einfach** umzusetzen
- ✓ Anpassung je nach Fortschritt

# Chat Funktion

- ✓ Ich bin jederzeit & **persönlich** über den Chat **für dich da** und geben dir innerhalb von 30 h eine Rückmeldung
- ✓ Wir stehen im **engen Kontakt** zueinander
- ✓ Du kannst mich **alles fragen**
- ✓ Ich **motiviere dich**, nicht aufzugeben bis du dein Ziel erreichst



# Check-in

- ✓ Über **wöchentliche Check-Ins** beobachten ich deine Fortschritt
- So kannst du **dein Ziel noch besser erreichen** und **immer einen Schritt näher** kommen
- ✓ Je nach Fortschritt **Anpassung der Pläne**

# Mit **Feel Good Body** ans Ziel:

## Q and A

Einmal im Monat gibt es ein online Q and A bei dem wer will und wer Zeit hat teilnehmen kann.



**Feel Good Body**  
Feel Good Body verbindet Ernährungspsychologie, Positive Ernährung

13 Module 18 Lektionen

**MODUL 1**  
Kalorien vs. Energie  
5 Lektionen

**MODUL 2**  
Wissen über Kopf und Körper  
3 Lektionen

**MODUL 3**  
Deine Krafttankstelle  
2 Lektionen

## Mitgliederbereich

Es gibt ein Mitgliederbereich mit Themen rund um die Gesundheit von Körper und Geist.

## Körpertypen Analyse

Damit du nicht einfach irgendeinem Plan folgst, starten wir mit einer Körpertypen-Analyse, so arbeiten wir von Anfang an gezielt mit deinem Körper, nicht gegen ihn.



# Feel Good Body

## Mitgliederbereich



### Feel Good Body

Feel Good Body verbindet Ernährungspsychologie, Positive Psychologie, Ernährungswissen, Embodimentwork und Fitness. Erlebe eine ganzheitliche Transformation für Körper und Geist und finde dein Gleichgewicht – innen wie aussen!

## Themen des Mitgliederbereichs

Kalorien vs. Energie  
Wissen über Kopf und Körper  
Deine Krafttankstelle  
Frieden schliessen mit deinem Körper  
Stressregulation  
Meal Prep  
Frauengesundheit  
Cellulite  
Emotionale Körpertherapie  
Embodiment  
Emotionales Essen  
Innere Kindarbeit  
Traumata heilen  
Intuitives Essen  
Frauenpower und Weiblichkeit  
Meditationen und Audios



# Ergebnisse, die tiefer gehen sichtbar, spürbar, nachhaltig



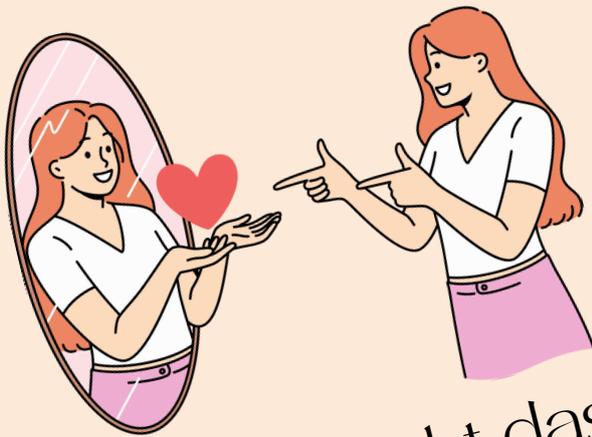
## Gutes Aussehen ist kein Ziel, sondern ein Nebeneffekt.

Es ist nicht die Zahl auf der Waage, die dich in deinem Körper wohlfühlen lässt.

Es ist die tiefe Verbindung zu dir selbst, das Vertrauen in deinen Körper und die achtsamen Entscheidungen, die du täglich triffst. Schön zu sein ist keine Frage von Kontrolle, sondern von Verbindung und Vertrauen in deinem Körper. Und genau da setzt mein Coaching an.

Und ja – meiner Kundinnen erleben auch sichtbare körperliche Veränderungen. Diese teile ich hier als Inspiration. Nicht als Massstab, sondern als Motivation für das, was möglich ist, wenn du beginnst, wirklich auf dich zu hören.

# Für deine Motivation



„Wohlfühlen ist nicht das Ergebnis einer Diät, sondern einer Beziehung - zu dir selbst.“

fühle mi guet.  
träge kleider woni scho lang nömme  
agha han. 🙄  
so wie jetz, ben i im 2006 s'letscht mou  
gseh. 🙄

liebs grüessli

liebi stephanie 🌸  
danke dir no einisch viel mol für dis  
coaching.  
ha mega freud, was do i denne 6 mönet  
gange esch.  
ha weder vertraue i min körper becho.  
😍  
vorhär johrelang ergendwelche  
schwurbler-chäs usprobiert. 🤔  
nie meh!!!  
danke dir!  
alles gueti für dech ond dini familie 🌸

He danka diar vielviel mol 🙏  
Sona guati, kompetenti Berotig gsi & i  
freu mi schu druf, in guat anera Wucha  
mit all dem z'starta & bin so gspannt  
ufd Fortschritt woni macha werda 😊  
Bin sehr zuaversichtlich, dassi schnell a  
Veränderig werda feststella 🙌

19:00

Hoi Stephanie

Jo i hab mega freud. I bin erstunt und  
finds au a kli unglaublich, dass i in dera  
Zit, inkl. 3 Wucha Feria, ohni grossa  
Verzicht schu das han könnä erreicha.  
Danka, dass zu miar wieder zeigsch was  
ksundi Ernährig bewirka kann 😊🕶️.

Lg

05:23

Das stimmt ❤️. Ich bin wirklich so froh,  
dass ich dich habe. Es gibt mir so viel  
Sicherheit, dass ich langsam wieder  
anfangen kann, mir selbst zu vertrauen.  
Weil ich weiss: Wenn mal etwas  
schiefläuft, dann finden wir gemeinsam  
den Grund. Es ist, als würdest du  
meinem Ego die Macht nehmen – und  
meine innere Stimme wird dadurch  
wieder hörbarer. Dank dir bekomme ich  
wieder ein Gefühl von Stabilität.

20:34

erst 2 wucha wo i das mit diar macha  
abr i moass sega i gspüra sho ez a  
kompletti veränderig und i reda nid fum  
usseha sonder innerlich; mini gedanka  
und mis verhalta mitem essa und zu  
minem körper... danka sho mol dafür..  
i freu mi abr ez sho im august den  
witterhin mit diar das zemma durizücha  
💪 Wünscha diar ganz a guati Zit und  
bis bald! 🙌❤️

18:29

as isch eifach soo cool.. wia dis  
coaching langläbig isch.. hüt  
wiiterbildig.. i han z essa mitgno.. hätti  
früaner glaub ni..wäri am morga was go  
posta.. am Mittag a Rundi verussa.. go  
laufa.. wäri früaner ni.. und waisch was  
isch miar ufgfalla? im zug am morga..i  
essa mis müasli.. runduma.. cafe und  
gipfali.. i denka iar hend jo am 8i hunger..  
und au ez während am unterricht.. so  
viel müll wo do gessa wird... i luaga so  
viel andersch ah.. hätti nia denkt...

15:52

# Dein Weg ins Coaching läuft wie folgt:



**Anmeldung** über meine **Website** oder WhatsApp für das unverbindliche Erstgespräch



Vereinbarung & Durchführung des telefonischen **Erstgesprächs**, damit ich dich und dein Ziel kennenlernen.



Du bekommst ein **Angebot per E-Mail** für dein Coaching, sobald du diesem zugestimmt hast geht es weiter.



Du bekommst von mir eine kleine Überraschung nach Hause.



Du bekommst vom System Erpse Buddy eine Mail damit du eine Anamnese und 2 Fragebögen ausfüllst und diese wieder an mich frei gibst. Das benötigen wir bei deiner 1. Beratung für die Körpertypen Analyse.



Du bekommst von mir noch eine persönliche Mail mit Standort von meinem Büro und einigen anderen Infos. Im Anhang findest du dann noch 2 Dokumente, diese du gerne bis 3 Tage vor unserem Starttermin ausgefüllt an mich zurück senden kannst.



Jetzt ist alles vorbereitet und alles andere besprechen wir bei deiner 1. Beratung. Dort bekommst du Infos über die APP und erhältst den Zugang zum Mitgliederbereich, wir machen die Analyse und vieles mehr.



# In deinem Feel Good Body Coaching ist folgendes inkludiert:

## 4 Monate Coaching

- Zugang zur Ernährungs-App mit über 400 Rezeptidee und Ernährungsplänen
- Wenn gewünscht ein Trainingsplan
- Analyse des Körpertypen -> inkl. Trainingsempfehlungen
- Wissen und Tipps rund um das Essen und Kochen
- Umgang mit Emotionalem Essen
- Meal Prep Ideen
- 5 Tage (Mo - Fr 08:00 - 17:00) in der Woche Whats`up Support
- Fachwissen in der Dateiablage mit Wissen über die Ernährung
- Zugang zum Mitgliederbereich
- Ernährung für die Frau Zyklusernährung, Wechseljahren....
- Erst Beratung mit Körpertypen Analyse (ca. 60 - 70 Minuten)
- Zwei weitere Beratungen a 30 Minuten 1:1 Call oder vor Ort
- 1 x im Monat Q and A mit anderen Kundinnen

Ich freue mich auf dich!

Deine Stephanie

