



Feel Good Body

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

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

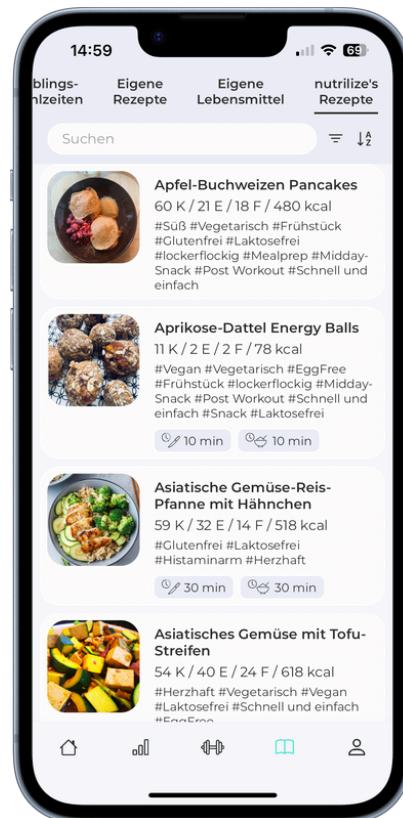
Mit meiner Coaching App



Deine Ziele immer vor Augen



Ennährungstagebuch



Mehr als 300 leckere Rezepte

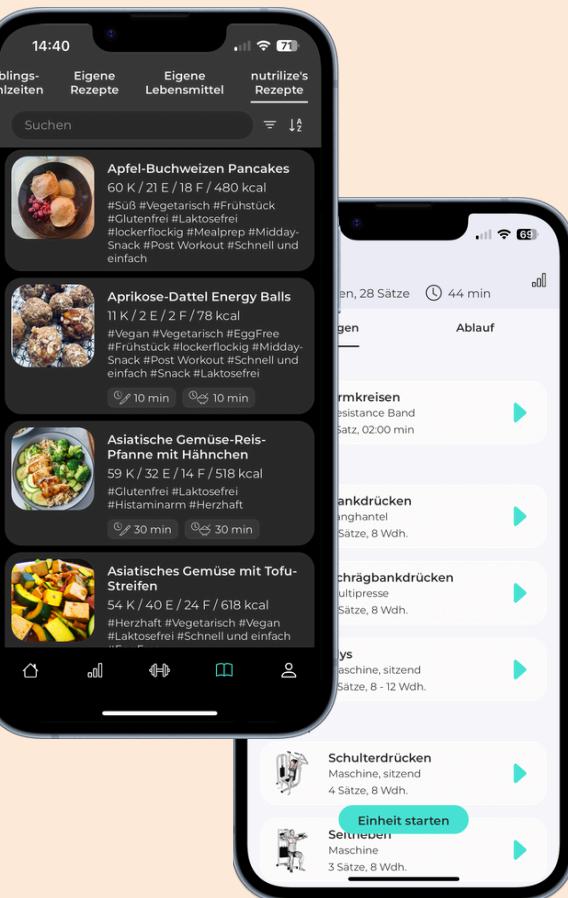
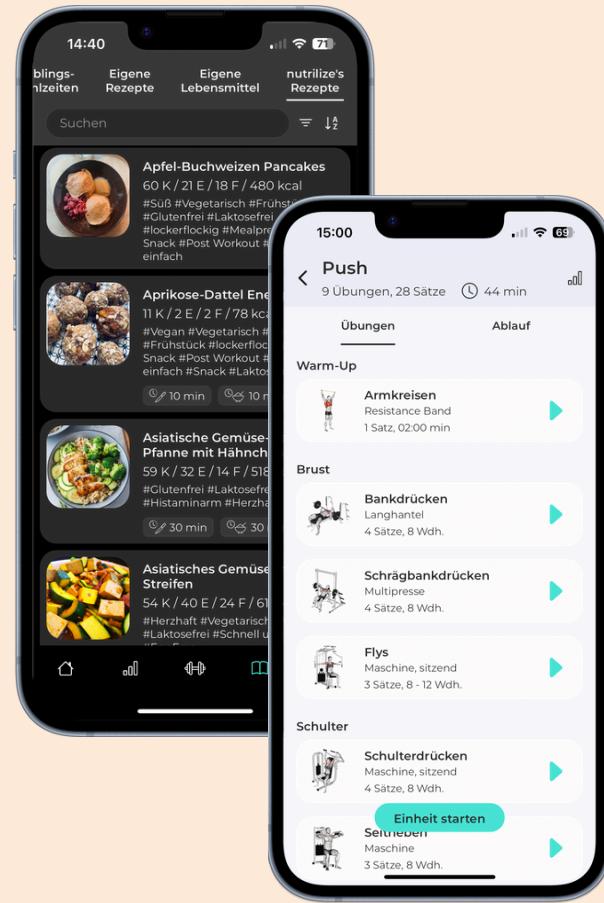
Wie funktioniert das Coaching?

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

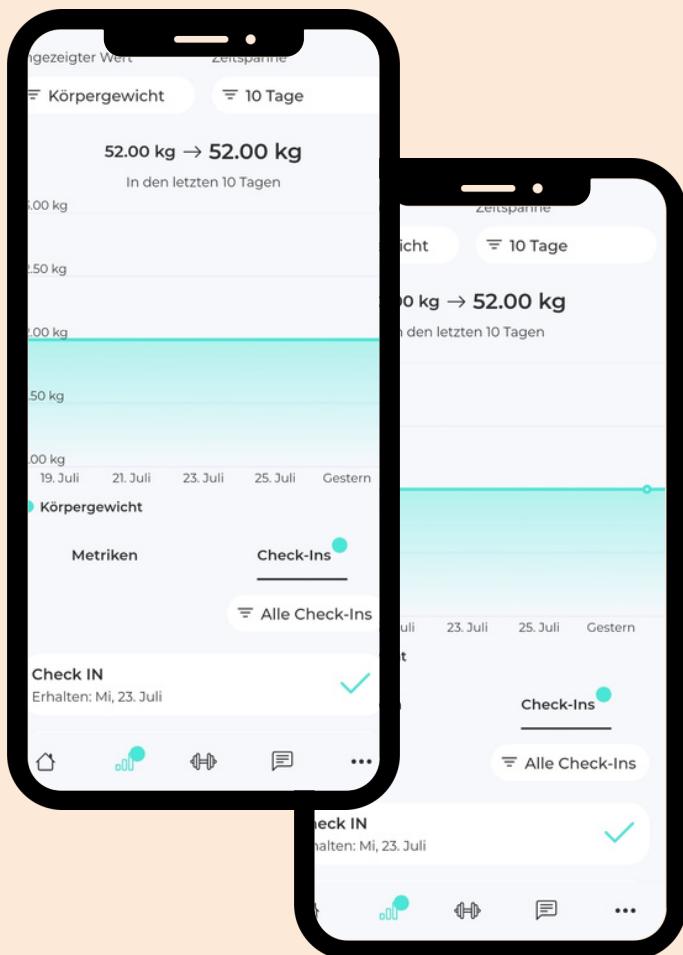


Training

- ✓ 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.



A screenshot of an online course platform. At the top, there is a banner for 'Feel Good Body' with a subtext 'Feel Good Body verbindet Ernährungspsychologie, Positiv Ernährung'. Below the banner, there are three course modules: 'MODUL 1' with 'Kalorien vs. Energie' and '5 Lektionen'; 'MODUL 2' with 'Wissen über Kopf und Körper' and '3 Lektionen'; and 'MODUL 3' with 'Deine Krafttankstelle' and '2 Lektionen'. Each module has a small thumbnail image and a gear icon for settings.

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, Embodywork 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
- Embodyment
- Emotionales Essen
- Innere Kindarbeit
- Traumata heilen
- Intuitives Essen
- Frauenpower und Weiblichkeit
- Meditationen und Audios

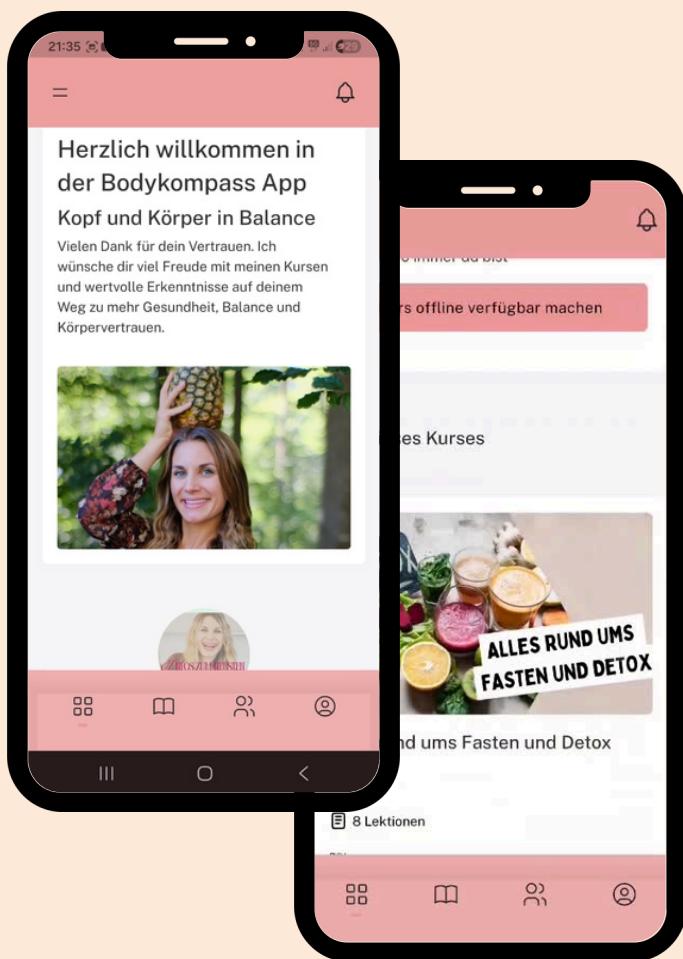
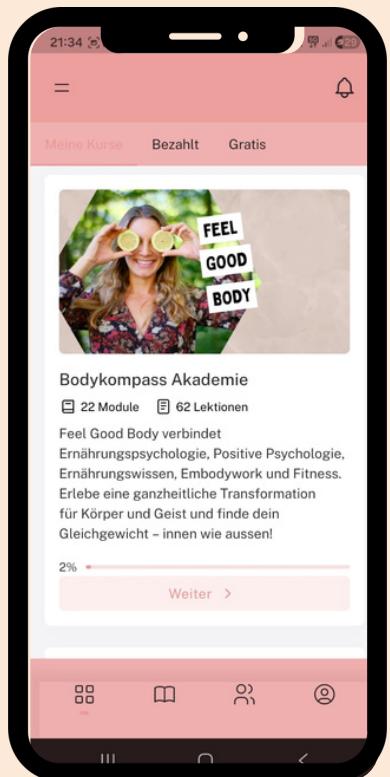
Wert von 12 500 CHF



Im App Store kannst du dir kostenlos meine App "Bodykompass" downloaden und den Mitgliederbereich über die App durcharbeiten.

Bodykompass App

- ✓ Audios auf der App anhören
- ✓ Dokumente auf der App downloaden
- ✓ Videos auf der App anschauen



Check-in

- ✓ Du bekommst ganz viel Wissen mit auf deinen Weg
- ✓ Du bekommst super tolle Tools an die Hand
- ✓ Du kannst alles in deinem eigenen Tempo durcharbeiten



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 för 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 för 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 zuversichtlich, dassi schnell a
Veränderig werda feststella 🙌

19:00

Hoi Stephanie

Jo i hab mega freud. I bin erstunt und
finds au a kli ungläublich, dass i in dera
Zit, inkl. 3 Wucha Feria, ohni grossa
Verzicht schu das han könna 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

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

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

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 meiner Praxis und einigen anderen Infos. Im Anhang findest du dann noch 1 - 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:

6 Monate Coaching

- Zugang zur Ernährungs-App mit über 400 Rezeptideen 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 (im Wert von 12 500 CHF)
- Ernährung für die Frau Zyklusernährung, Wechseljahren....
- Erst Beratung mit Körpertypen Analyse (ca. 60 - 70 Minuten)
- Zwei weitere Beratungen a 30 Minuten in der Praxis oder per Telefon oder Zoom
- 1x im Monat Q and A mit anderen Kundinnen
- Community Bereich für den Austausch mit anderen Frauen

Deine Investition in dich
Auf Anfrage

Ich freue mich auf dich!

Deine Stephanie

