



1:1 HERZWUNDER MENTORING

Lass los, was du denkst, sein zu müssen und lebe,
wer du wirklich bist.



Bettina Nußdorfer

KENNST DU DAS AUCH?

- Dein Tag fühlt sich wie eine **endlose To-Do-Liste** an und obwohl du nur am Machen und Tun bist und abends völlig erschöpft auf die Couch fällst, hast du trotzdem das Gefühl, nicht genug getan zu haben?
- Du rackerst dich ab - im Job, für die Familie, den Haushalt - und **du bleibst auf der Strecke**. Zeit für dich ist ein Fremdwort.
- Das Glas Wein am Abend oder die Tafel Schokolade sind dein Lichtblick des Tages und das einzige, womit du abends **wieder runterkommst**?
- Dein Körper ist **ständig angespannt** oder dich plagen seit längerem andere unerklärliche Beschwerden
- Du **greifst ständig zum Handy**, aktualisierst den Bildschirm und checkst zwanghaft Nachrichten auf What's app oder Social Media?
- Dir fällt es schwer **Nein zu sagen**, selbst wenn du schon völlig überlastet bist.
- Du lässt Hobbies, die dir eigentlich Spaß machen, öfter ausfallen, weil du **zu müde bist** und keine Zeit hast.

Oh, yes



“Gesundheit ist ein Zustand der vollständigen Harmonie von Körper, Geist und Seele.”

- B.K.S. Iyengar -

Hey, ich bin Bettina,

und als Mentaltrainerin und Women's Health Yoga Coach unterstütze ich dich dabei, aus der Stressspirale und dem Alltagstrott auszusteigen und wieder dich und deine Gesundheit in den Fokus zu stellen - für ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben.

Ich bin überzeugt:

*Gesundheit & Lebensglück sollten kein Luxus sein,
sondern sind dein gutes Recht.*

Und wenn du Stress erlebst oder sich sogar schon dein Körper meldet, dann ist es höchste Eisenbahn, da genauer hinzusehen.

Du bist nicht auf diese Welt gekommen, um dich bis zur Erschöpfung abzu trampeln, es anderen recht zu machen - auf Kosten deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens.

Du bist hier in diesem Leben, um dein vollstes Potential auszuschöpfen und das Leben deiner Träume zu leben.

Ich unterstütze dich dabei, deine Stressfallen zu entlarven, eingefahrene Muster zu identifizieren, Symptome des Körpers und des Lebens zu verstehen, alte limitierende Begrenzungen aufzulösen und zurück in deine Kraft zu finden.

Du hast es verdient, ein Leben nach deinen Vorstellungen zu leben.



STELL DIR VOR, ...

- du hättest **mehr freie Zeit und Energie** für das, was dir wirklich wichtig ist – ob Partnerschaft, Familie oder Hobbies
- du nimmst dir **guten Gewissens Zeit für dich** und kannst entspannt einen Kaffee in der Sonne genießen oder dir wieder mal die Fingernägel mit der Farbe lackieren, die dir so gefällt.
- du stehst morgens nach einem **erholsamen Schlaf** energiegeladen auf und könntest Bäume ausreißen.
- du kannst **Gelassenheit auf Knopfdruck** - souverän und gelassen meisterst du alltägliche Herausforderungen ohne schnippisch, ungeduldig oder überreizt zu reagieren
- du kannst deinen Lieblingsemenschen die **volle Aufmerksamkeit** widmen und die Zeit mit ihnen genießen
- du fühlst dich **vital, frei und lebendig** anstatt erschöpft und innerlich leer.
- du kannst endlich abends **abschalten**, ohne dass es in deinem Kopf weiter rattert.
- Beschwerden, die stressbedingt waren und für die du von Potentius zu Pilatus gerannt und keine Erklärung gefunden hast, lassen nach und du **fühlst dich wieder pudelwohl in deinem Körper.**

Das wär's, oder? :-)



Das 1:1 Mentoring hilft dir

- dich wieder **energiegeladen und vital** zu fühlen anstatt erschöpft und ausgebrannt
- klar zu wissen, wie du einen **kühlen Kopf bewahrst**.
- nicht mehr, sondern die richtigen Dinge zu tun und **freie Zeitfenster** in deinem Alltag zu schaffen - für Spaß, Entspannung und Lebensgenuss.
- **selbstsicher** für dich und deine Bedürfnisse einzustehen und gesunde Grenzen zu setzen
- **souverän und mit innerer Stärke** den alltäglichen (und manchmal unerwünschten) Herausforderungen des Lebens zu begegnen
- für dein **Traumleben** jetzt loszugehen, von dem du keinen Urlaub mehr brauchst.



1:1 HERZWUNDER MENTORING

Das Mentoring-Programm für ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben

1:1 Sessions (60-90 min)

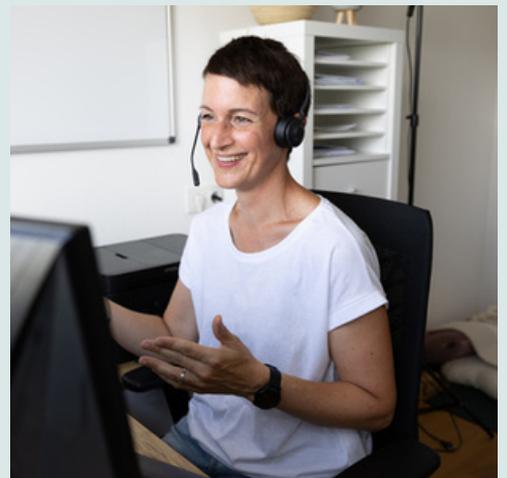
Light: 2 Sessions
Deep Dive: 5 Sessions
ca. alle 2 Wochen
online via Zoom
inkl. Aufzeichnung

Mind & Body Care Tools

Aufgezeichnete Audios & Videos
mit Achtsamkeitsübungen,
Mentaltechniken, Atemübungen
& Yogasessions

**E-Mail oder What's app Support
Mo bis Fr (8-17 Uhr)**

1 x 30 min Integration Call



**Mentoring Paket
"LIGHT"
EUR 397,--**

**Mentoring Paket
"DEEP DIVE"
EUR 697,--**

Das Mentoring ist perfekt für dich, wenn du ...

- spürst, dass du so wie bisher nicht mehr weitermachen kannst und es **Zeit für eine Veränderung** ist.
- spürst, dass da **noch mehr in diesem Leben** auf dich wartet und du bereit bist, dafür loszugehen.
- spürst, dass **das Leben** durch deine bisherigen Erlebnisse **etwas sagen möchte** und du weißt nicht, wie du das herausfinden kannst.
- deiner **Lebenszeit** wieder mehr Lebendigkeit, mehr Saft, mehr Buntheit geben möchtest. Deine Lebenszeit ist wertvoll und begrenzt.



So läuft das Mentoring ab:

Schritt 1

Erstgespräch und Fragebogen:

Du buchst einen kostenfreien und unverbindlichen Clarity Call (15-20 min), wo wir uns kennenlernen und schauen, ob ich die passende Mentorin auf deiner Heilungsreise bin.

Schritt 2

Buchung:

Entscheidest du dich für eine Zusammenarbeit mit mir, legen wir dein Mentoringziel fest. Außerdem sende ich dir den Buchungslink von meinem Zahlungsdienstleister zu und du erhältst eine Bestätigungsmail mit der Rechnung.

Schritt 3

Mentoring Calls

Wir vereinbaren Mentoring Calls im 2- Wochenabstand, so wie sie für dich gut passen. Vor den einzelnen Terminen erhältst du jeweils eine E-Mail mit dem Zoom-Link von mir und wir treffen uns zur vereinbarten Zeit online.

Während des Mentoring-Zeitraums bin ich für dich da, auch außerhalb der Termine (Mo-Fr). Du kannst mir per E-Mail schreiben, wenn du einen Tipp brauchst oder eine Frage zu Übungen hast. Ich antworte dir ehest möglich.

Schritt 4

Integration Call:

Am Ende des Mentoring treffen wir uns zu einem 30-minütigen Integration-Abschluss-Call über Zoom, wo wir über deine Learnings und noch offenen Fragen sprechen.

Wenn du an dem Punkt stehst, wo du dich fragst, wofür du dich eigentlich so abstrampelst und dass du dir dein Leben so eigentlich nicht vorgestellt hast, dann wird es Zeit, **für dich und dein Traumleben loszugehen.**

Nicht morgen. Sondern heute.

Nicht, wenn du in der Pension bist. Sondern heute.



*Buche deinen
kostenlosen &
unverbindlichen
Clarity Call!*



info@bettinanussdorfer.com

Gesund und glücklich sein beginnt im Kopf.

Bettina Nußdorfer

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Mentoring vermittelten Informationen und gelernten Techniken aus dem Yoga und Mentaltraining können eine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen.

Ich stelle keine Diagnosen und gebe auch kein Heilversprechen ab. Wenn du das Training buchst, fühlst du dich psychisch gesund und bist in der Lage, an dir selbst zu arbeiten. Das Mentoring dient der Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung – eine wunderbare Ergänzung zu einer ärztlichen bzw. therapeutischen Behandlung.

Bitte beachte, dass ich Mentaltrainerin und Yogalehrerin bin. Ich zeige dir im Rahmen von Wissensvermittlung und Unterricht spezielle Techniken und Übungen, die dich auf deinem Heilungsweg unterstützen können. Außerdem profitierst du von meinem Wissen und meiner persönlichen Erfahrung mit Brustkrebs und unerfülltem Kinderwunsch.

Meine Arbeit ist nicht zu verwechseln mit der einer Psycholog:in, Psychotherapeut: oder Coach:in, die individuell und situationsbezogen beraten.



© Bettina Nußdorfer | Yoga & Mentaltraining
www.bettinanussdorfer.com

