



1:1 WUNDERFRAU MENTORING

Erwecke deine innere Heilkraft & Lebensfreude
nach der Diagnose Brustkrebs



Bettina Nußdorfer

GEHT'S DIR GERADE SO?

- Du bist ängstlich und weißt nicht, was nach der Diagnose alles auf dich zukommt und wie du **positiv bleiben** kannst?
- Fragst du dich, wie du mit Ängsten und emotionalen Belastungen durch die Diagnose und Therapie besser umgehen kannst?
- Du möchtest selbst etwas für dich tun, um deine Genesung und Wohlbefinden zu unterstützen?
- Du schläfst schlecht und nachts halten dich Gedanken wach, was die Zukunft bringen wird?
- **Neben- und Nachwirkungen** der Therapien und/oder Operation sind belastend für dich und du weißt nicht, was du noch tun kannst, um dich besser zu fühlen?
- Du wurdest durch die Therapie in den vorzeitigen **Wechsel** geschickt und dir fällt es schwer, mit all den Symptomen zurecht zu kommen? *oder*
- Du bist Mama von kleinen Kindern, versuchst zu funktionieren, bist erschöpft und fühlst dich überfordert hoch zehn? *oder*
- Du bist unter **Druck**, weil du deinen **Kinderwunsch** jetzt hinten an stellen musst und bist unsicher, ob eine Schwangerschaft nach Brustkrebs überhaupt noch möglich ist?
- Du fragst dich, was dir die Krankheit aufzeigen will und wie du zukünftig dein Leben **gesünder und glücklicher** erleben kannst

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

- B.K.S. Iyengar -

Hey, ich bin Bettina,

und als Glückstrainerin und Women's Health Yoga Coach unterstütze ich dich dabei, deinen Heilungsweg von Brustkrebs selbstbestimmter, zuversichtlicher und positiver zu erleben.

Ich kann gut nachvollziehen wie du dich fühlst. Denn ich selbst hatte mit 37 Jahren, als Mama eines 7 Monate alten Babys, die Diagnose Brustkrebs bekommen. So wie du stand ich auch vor einem unüberschaubaren Berg an Fragen, beängstigenden Arztbesuchen, Behandlungen und einer unsicheren Zukunft.

Mein Herzensanliegen ist, dich dabei zu unterstützen, du deine beste Freundin und Heldin in dir zu erkennen. In dir steckt alles, was du brauchst, um zu heilen. Krebs ist ein Weckruf und eine Chance, dich selbst zu erkennen und zu verwirklichen.

Lasse ungesunde Lebensgewohnheiten los, verbiege dich nicht länger für andere, sondern spiele deine Melodie des Lebens, die ganz nach dir klingt.

Ich freue mich, wenn ich dir auf deinem Weg stärkend zur Seite stehen darf.



Das 1:1 Wunderfrau Mentoring hilft dir

- deinen Therapieerfolg auf positive Weise zu unterstützen, indem du gezielt in die Entspannung kommst und dadurch deine **Selbtheilungskräfte aktivierst**
- mehr **Lebensqualität und Wohlfühl** zu empfinden, weil du Tools an der Hand hast, die dir helfen aus Stimmungstiefs herauszukommen, aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen und körperliche Beschwerden durch wohltuende und sanfte Bewegung und Entspannung zu lindern.
- mehr Selbstbestimmung, weil du mit dir und deiner inneren Heilkraft verbunden bist und Entscheidungen triffst, die sich **für dich gut und richtig anfühlen**
- **Positives Mindset**: Du sprengst limitierende Überzeugungen und weitest deinen Blick für Möglichkeiten
- **Mehr Lebensfreude**: Du befreist dich von mentalen und emotionalen Blockaden, lernst dich und deine Bedürfnisse kennen und erschaffst dir das Leben, das du schon immer leben wolltest.
- Du lernst abzuschalten und förderst **erholsamen Schlaf**
- **Neben- und Nachwirkungen** der Therapien zu lindern



1:1 WUNDERFRAU MENTORING

**Das Mentoring-Programm für mentale Stärke, innere Ruhe
und ein positives Körper- und Lebensgefühl**

1:1 Sessions (60-90 min)

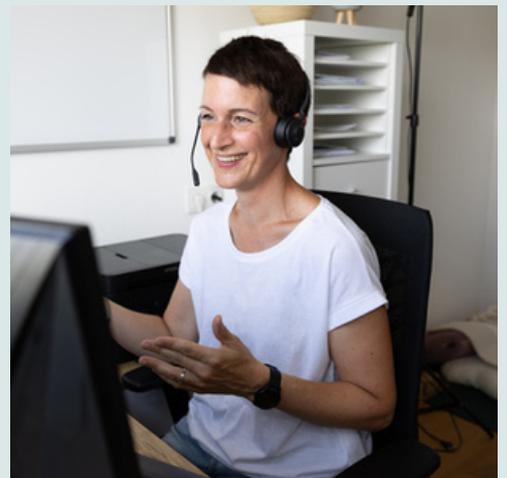
Light: 2 Sessions
Deep Dive: 5 Sessions
ca. alle 2 Wochen via Zoom
inkl. Aufzeichnung

Workbooks

**Der Brustkrebs Kompass &
Der Herzens-Kompass**

**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 die Diagnose nicht ohne Grund in dein Leben gekommen ist und du bereit bist, dich und dein Leben zu reflektieren.
- dich psychisch gesund fühlst und bereit bist, Zeit und Energie zu investieren, um an dir zu arbeiten.
- Sinn und Botschaft in der Erkrankung erkennen und einen Gewinn daraus für dich erzielen willst



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.

Mein 1:1 Mentoring ist perfekt für dich geeignet, wenn du aus der Hilflosigkeit aussteigen und dein Leben aktiv selbst in die Hand nehmen und deine Genesung positiv aus eigener Kraft beeinflussen möchtest.

Bist du bereit,

deine Heilung positiv zu unterstützen und endlich all das zu sein, was du wirklich bist und nur darauf wartet, befreit zu werden?



*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 Mentoring 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.



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

