

Energy Reset - Dein Alltag mit neuer Leichtigkeit

Wache morgens erholt auf, halte deine Energie über den Tag und beende ihn mit einem Gefühl der inneren Zufriedenheit.

1:1-Coaching-Paket

Das werden wir gemeinsam in Energy Reset machen:

Wir schauen uns deine aktuelle Lebens- und Arbeitsstruktur an, decken deine größten Energiefresser auf und entwickeln einfache, aber wirkungsvolle Routinen, die dich **sofort entlasten**. Mit gezielten Ayurveda-Impulsen, einer klaren Morgen- und Abendstruktur und ersten Stressmanagement-Strategien legst du die Basis für einen Alltag, der sich leicht und frei anfühlt.

Das Ergebnis wird sein:

Du weißt, wie du morgens energievoll in den Tag startest, diese Energie stabil hältst und abends zufrieden den Tag ausklingen lassen kannst.

Mein Ziel für dich ist, dass du innerhalb von vier Wochen deine Energie deutlich steigerst, dich ausgeglichen und fokussiert fühlst und deine Abende mit einem Gefühl von innerer Zufriedenheit beendest.

Um das zu erreichen, werden wir die 3 häufigsten Probleme lösen, die vielbeschäftigte Frauen davon abhalten, ihren Alltag mit Energie, Fokus und Leichtigkeit zu meistern.

Energielosigkeit & Erschöpfung

Du wachst müde auf, kämpfst dich durch den Tag und bist abends völlig ausgelaugt. Deine Energie reicht kaum für Job und Alltag, geschweige denn für dich selbst.

So lösen wir es:

- Wir analysieren deinen Energiehaushalt und identifizieren deine größten Energiefresser – körperlich, mental und emotional.

- Wir entwickeln individuelle Routinen für Morgen, Abend und zwischendurch, die dich Schritt für Schritt stabilisieren.
- Wir integrieren einfache Übungen, die dir sofort spürbar mehr Energie schenken.

Das Ergebnis: Du startest morgens frischer, bleibst tagsüber fokussiert und hast abends noch Kraft für dich.

Unklare Prioritäten & fehlende Tagesstruktur

Dein Alltag fühlt sich chaotisch an. Du hetzt von To-do zu To-do, hast ständig das Gefühl, nicht hinterherzukommen, und verlierst den Überblick.

So lösen wir es:

- Wir strukturieren gemeinsam deine Zeit und Prioritäten so, dass sie realistisch zu deinem Leben passen.
- Wir bauen kleine Routinen ein, die deinen Tag klar starten und entspannt beenden.
- Du lernst einfache Tools kennen, mit denen du deine Aufgaben organisierst, ohne dich zu überlasten.

Das Ergebnis: Du hast wieder das Steuer in der Hand, fühlst dich klar und organisiert und weißt, was wirklich wichtig ist.

Dauerstress & das Gefühl, dich selbst zu verlieren

Du bist permanent angespannt, schnell gereizt und hast das Gefühl, keine Zeit mehr für dich zu haben. Stress bestimmt deinen Alltag und du entfernst dich immer mehr von dir selbst.

So lösen wir es:

- Wir entwickeln einfache Stressbewältigungsstrategien, die du sofort anwenden kannst.
- Du lernst Achtsamkeitsübungen kennen, die dir helfen, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.
- Wir schaffen kleine Zeitfenster nur für dich, ohne dass dich dabei das schlechte Gewissen plagt.

Das Ergebnis: Du findest zurück in deine Mitte, fühlst dich gelassen und wieder bei dir selbst.

Klingt gut für dich? Dann gehe den nächsten Schritt:

Wenn du bereit bist, mit mir zusammenzuarbeiten, schreibe mir einfach an susanne.patzl@sp-ayurcoaching.de. Ein Satz wie "Ich bin bereit für das Energy Reset" ist dabei schon ausreichend.

Ich melde mich danach bei dir und sende dir eine Rechnung für das Coachingpaket.

Die Kosten für die vier 1:1 Sitzungen inklusive aller Materialien betragen **590 € (inkl. MWSt)**. (Ratenzahlung ist möglich: 2 × 310 €)

Sobald du überwiesen hast, erhältst du eine E-Mail mit allen Informationen und dem Link zu meinem Kalender. Dort kannst du deinen ersten Call mit mir vereinbaren. Und dann legen wir auch schon los!

Wir treffen uns:

- 4 mal für 60 Minuten (insgesamt 4 Sessions)
 - Online via Zoomcall
-

Während unserer Zusammenarbeit bekommst du:

- Persönliches Workbook mit Routinen- & Wochenplan-Vorlagen
- WhatsApp-Support für schnelle Fragen
- Empfehlungen für Ernährung & Lifestyle
- Checklisten und kleine Übungen, die sofort spürbare Ergebnisse bringen

👉 Bitte plane ca. 1–2 Stunden pro Woche ein, um die Impulse umzusetzen. Je mehr du in die Umsetzung gehst, desto schneller wirst du Ergebnisse sehen.

Liebe Grüße
Susanne

PS: Du hast weitere Fragen? Bitte scheue dich nicht, mir all deine Fragen zu schicken. Du kannst dir auch gern einen kurzen kostenfreien Call buchen, dann kann ich deine Fragen direkt live beantworten: <https://calendly.com/susannepatzl/kennenlernen>