



**SIMONA STOHRER**  
FACHBERATERIN FÜR HOLISTISCHE GESUNDHEIT\*

# KOMPASS FÜR DIE WECHSELJAHRE

ERNÄHRUNG - STRESSMANAGEMENT - BEWEGUNG  
DETOX KUR - SELBSTRITUALE

**140 €/Monat** (inkl. MwSt.)

- Auswertung des Fragebogens - Auswertung der gesundheitlichen Situation unter Berücksichtigung der derzeitigen Ernährungslage
- 5 persönliche Beratungsgespräche jeweils ca. 1,5 Std. für jede Stufe separate
- Ausarbeitung eines entsprechenden Konzeptes, Analyse der Lebensgewohnheiten und der Ernährung
- Individueller Detox Plan
- Individueller und ganzheitlicher Maßnahmenplan
- Individueller Ernährungsplan inkl. Beispielen und Rezepten
- Begleitung insgesamt über 5 Monate