



# Angebotsübersicht




Das ganzheitliche 10-Wochen-Programm für Frauen in der Perimenopause

Startdatum: 24. August 2026

Enddatum: 26. Oktober 2026

Programmvarianten: vor Ort (CHF 780.-), better together (CHF 660.-)

	Teil	Was ist dabei?
	Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Kraft-Trainings pro Woche               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x begleitet im Studio (Movement Studio Soma)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Montag, 18:30 – 19:30 Uhr</li> </ul> </li> <li>○ 1x flexibel zu Hause mit Gewichten alleine mit Trainingsplan                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ oder in deinem Gym und zu bestimmten Zeiten auch im Soma Studio</li> </ul> </li> <li>○ Falls du nicht vor Ort teilnehmen kannst: Du kannst das Studio-Training flexibel durch eine zweite Home-Session ersetzen.</li> </ul> </li> <li>• PERIPOWER Trainingsprogramm (PDF) für nachhaltigen Muskelaufbau</li> <li>• Zyklustagebuch für Training &amp; Alltag</li> </ul>
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernvideos zu zentralen Ernährungsthemen (z. B. Proteinzufuhr, regelmässige Mahlzeiten)</li> <li>• 1x persönliche Ernährungsberatung (30 Minuten)</li> <li>• Ernährungstagebuch</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter &amp; Checklisten zur langfristigen Unterstützung deines Körpers im Alltag</li> </ul>
	Recovery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x Yoga Nidra und der Hintergrund dazu</li> <li>• Mini-Yoga Praxis Schulter/ Nacken-Entspannung</li> <li>• Entspannende Yogapraxis soft &amp; weavy flow</li> <li>• Pranayama/Atempraxis</li> <li>• Yoni Steaming Info</li> <li>• Beckenboden mobilisieren und entspannen</li> <li>• 1x Craniosacral-Behandlung à 60 Minuten innert den 10 Wochen, oder zum symbolischen Preis von CHF 35.- bis Ende 2026</li> </ul>
	Community	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Whats-App-Gruppensupport: für Fragen an Expertinnen und Austausch untereinander, Feedback und Motivation</li> <li>• Wöchentliche Inputs, z.B. Wissensinput (mehr zu Hormonen, Ernährung, Beckenboden, Recovery), Journaling Prompts, Rezepte als Ideen, uvm.</li> </ul>
	Kennen- lernen Expertinnen	Persönlich nach erstem Training am Montag, 24. August 2026 und Zeit für Q&A

*Hinweis: PeriPower ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei medizinischen Fragen oder bestehenden Diagnosen sprich bitte mit deiner Ärztin, bevor du startest.*