



# Holistic Healthy Habits

Gesunde Gewohnheiten.  
Ganzheitlich Gedacht.



## Wir unterstützen Frauen in Veränderung.

### WANN UND WO?



Start 13. Juni 2026



Women Lead Community (WLC)  
Online Plattform

### ANMELDUNG UND BEITRAG



Unterstütze das Projekt nach deinen  
Möglichkeiten (vorgeschlagene Spende 100 €)



Melde dich für das Pilotprogramm via QR Code an.  
Werde Teil der Women Lead Community:  
<https://women-lead-community.mn.co/>



# Durch kleine Gewohnheiten große Veränderungen unterstützen

## WAS DICH ERWARTET

- **Ein geschützter Raum** für Frauen im Wandel: Eine Gemeinschaft von Frauen, die sich ebenfalls in Veränderungsprozessen befinden.
- **Realistische Wege** zu nachhaltigen Gewohnheitsänderungen: kein Perfektionismus, kein Druck, kleine Schritte für dauerhafte Veränderung.
- **Körper, Herz und Geist:** Ganzheitlicher Ansatz für körperliches, geistiges und sogar finanzielles Wohlbefinden
- **Expertinnenwissen, Anleitung und Motivation:** Einblicke, Ermutigung und Anregungen von erfahrenen Moderatorinnen, Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen.
- **Praktische Tools** zum sofortigen Ausprobieren.
- **Klare Orientierung im Wandel:** Finde zu Dir selbst zurück.
- **Sanft beginnen:** Ersetze „Neuanfang“ durch einen mitfühlenden Umgang mit Veränderung.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Leadership Associates

WOMEN  
LEAD  
COMMUNITY

yippie

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

## DAS ANGEBOT

- 18 Frauen
- 12+2 Module
- Lern- und Motivationspartnerinnen
- Online Lernumgebung in der WLC
- Realistische Schritte zur Anwendung im Alltag
- Expertinnen unterstützen durch Gespräche und Antworten auf Deine Fragen in den Modulen



## DAS PROGRAMM IST FÜR DICH, WENN DU...

- gerade eine Lebensveränderung durchmachst.
- dabei nicht alleine sein möchtest.
- Unterstützung ohne Druck suchst.
- Anleitung, Reflexion und Gemeinschaft schätzt.

**NOCH FRAGEN? INFO  
CALL BUCHEN:**



**BEREIT DABEI ZU SEIN?  
GLEICH ANMELDEN:**



# Es gibt Lebensphasen, in denen sich etwas verändert

**ÜBERGANG - UMBRUCH - VERÄNDERUNG**  
kann verschiedene Bereiche betreffen.

- Familie / Mutterschaft / Kinder
- Beruf / Wiedereinstieg / Neuorientierung
- Beziehung / Trennung / Loslassen
- Gesundheit / Energie / hormonelle Veränderungen
- Pflegeverantwortung / Sorge für andere
- Umzug / Ortsveränderung

**WO FINDEST DU DICH WIEDER ?  
MIT WELCHER BETROFFENEN FRAU MÖCHTEST  
DU DIESES ANGEBOT TEILEN?**

**RAUM FÜR NOTIZEN**

---

---

---