

## WAS DÜRFEN SIE VON MEINER BERATUNG ERWARTEN?

*ganzheitlich, einfühlsam,  
klärend, lösungsorientiert,  
informativ, hilfreich*

Ich gehe gerne auf Ihre Fragen und Bedürfnisse ein und biete Ihnen dafür einen geschützten Gesprächsraum.

Meine Stärken liegen in meinem tiefen Interesse an Menschen und meinem großen Einfühlungsvermögen für die Lebensthemen von Frauen – gute individuelle Lösungen zu schaffen ist mein Ziel.

### **Einzelgespräch:**

Im gemeinsamen Dialog werden wir einen Lösungsweg erarbeiten, der für Sie persönlich stimmig und realisierbar ist.

### **Beratung am Telefon:**

Nach einem persönlichen Erstgespräch berate ich Sie in der Folge auch telefonisch.

### **Weitere Angebote auf Anfrage:**

- Systemische Beratung
- Gesprächskreise
- Biografie-Coaching
- Workshops
- Vorträge

MIT MEINEM WISSEN KANN ICH SIE  
IN DIESER LEBENSPHASE BEGLEITEN.

*systemisch, herzlich,  
individuell, diskret, humorvoll,  
begleitend, natürlich*

WENN WIR UNSEREN KÖRPER VERSTEHEN,  
DANN KÖNNEN WIR IHN BESSER UNTERSTÜTZEN.

### **Monica Stadler-Gullotta**

Wechseljahre - Beraterin (Zert.)  
Systemische Beratung (Zert.)

Tel.: 08807-92 81 41

Mobil: 0160-724 11 94

info@wechseljahre-beraterin.de

www.wechseljahre-beraterin.de

### **Beratungsraum:**

von Eichendorffstraße 31 a  
86911 Dießen/Ammersee

VEREINBAREN SIE IHREN PERSÖNLICHEN TERMIN,  
ICH NEHME MIR GERNE ZEIT FÜR SIE.

## WECHSELJAHRE BERATUNG

*Tipps zur Selbsthilfe*

*Vorbereitung auf die Wechseljahre*

*Aufklärung über natürliche Hormonhilfe*



DIE WECHSELJAHRE SIND EINE  
NATÜRLICHE UND GESUNDE LEBENSPHASE

# WAS IST EINE WECHSELJAHRE BERATUNG?

*Dieses Angebot ist eine wunderbare neue Ergänzung zur ärztlichen Hilfe.*

Im Alter zwischen ca. 40 und 55 Jahren stellt sich der weibliche Körper hormonell um.

Frauen erleben diese körperlichen und auch psychischen Veränderungen in sehr unterschiedlicher Dauer und Intensität – dabei entstehen viele Fragen und der Wunsch nach **Unterstützung**.

So individuell Ihre Symptome sind, so vielfältig sind auch die Lösungen.

**Das Ziel** einer Beratung ist, dass Sie mit mehr **Wissen und Klarheit** Ihre neue Lebensphase genießen können.

Eine Beratung bringt Ihnen **neue Impulse** für Ihren Lebensweg.

Sie erfahren, was Sie **selbst tun können** und wann ärztliche Hilfe notwendig ist?

SIE LERNEN, DIE ERSTEN ANZEICHEN FÜR IHREN BEGINNENDEN WECHSEL ZU ERKENNEN.

## Ihre möglichen Themen

- Hormonbalance – Hilfe zur Selbsthilfe
- PMS oder Wechseljahre?
- Erschöpfung
- Neuorientierung in Alltag & Beruf
- Schweißattacken
- Blasenschwäche
- Hormonkrisen & chronische Überlastung
- Hitzewallungen
- Gewichtszunahme
- Osteoporose – Vorbeugung ist möglich
- Ernährung – bewusst gestalten
- Sexualität & Partnerschaft
- Stimmungsschwankungen
- Lebensträume verwirklichen
- Säure-Basen-Haushalt & Stoffwechsel
- Naturidentische Hormone



## Ihre Wechseljahre-Beraterin

**Monica Stadler-Gullotta** (Jg. 1964)  
verheiratet, 2 Töchter, 1 Stiefsohn  
Wechseljahre-Beraterin (zert.)  
Systemische Beratung (zert.)

## Berufliche Stationen:

- Improvisations-Theater & Rollenspiel für Kinder & Erwachsene
- Beratung für Patchwork-Familien
- Trainerin für Kommunikations-Themen
- Erlebnispädagogische Gruppenarbeit mit Familien
- Dolmetscherin für Italienisch
- 2 Jahre Auslandstätigkeit in Frankreich
- Public Relations für Theater & Kultur

DIE ZEIT DER WECHSELJAHRE WIRFT FRAGEN AUF – ICH NEHME MIR ZEIT FÜR IHR PERSÖNLICHES ANLIEGEN.

WIDMEN SIE SICH RECHTZEITIG IHRER HORMON – BALANCE UND ENTDECKEN SIE MEHR LEBENSQUALITÄT.

