

Für Business-Frauen, die trotz voller Agenda fit und glücklich leben möchten:

## Feel Your Power - Mastermind

rund ums Jahr Inspiration und Support für Body & Mind



Vanessa Sonntag

✓ Proven Expert

Kundenbewertungen

★★★★★

**SEHR GUT**

100% Empfehlungen

22 Bewertungen

15.11.2022 [Mehr Infos](#)

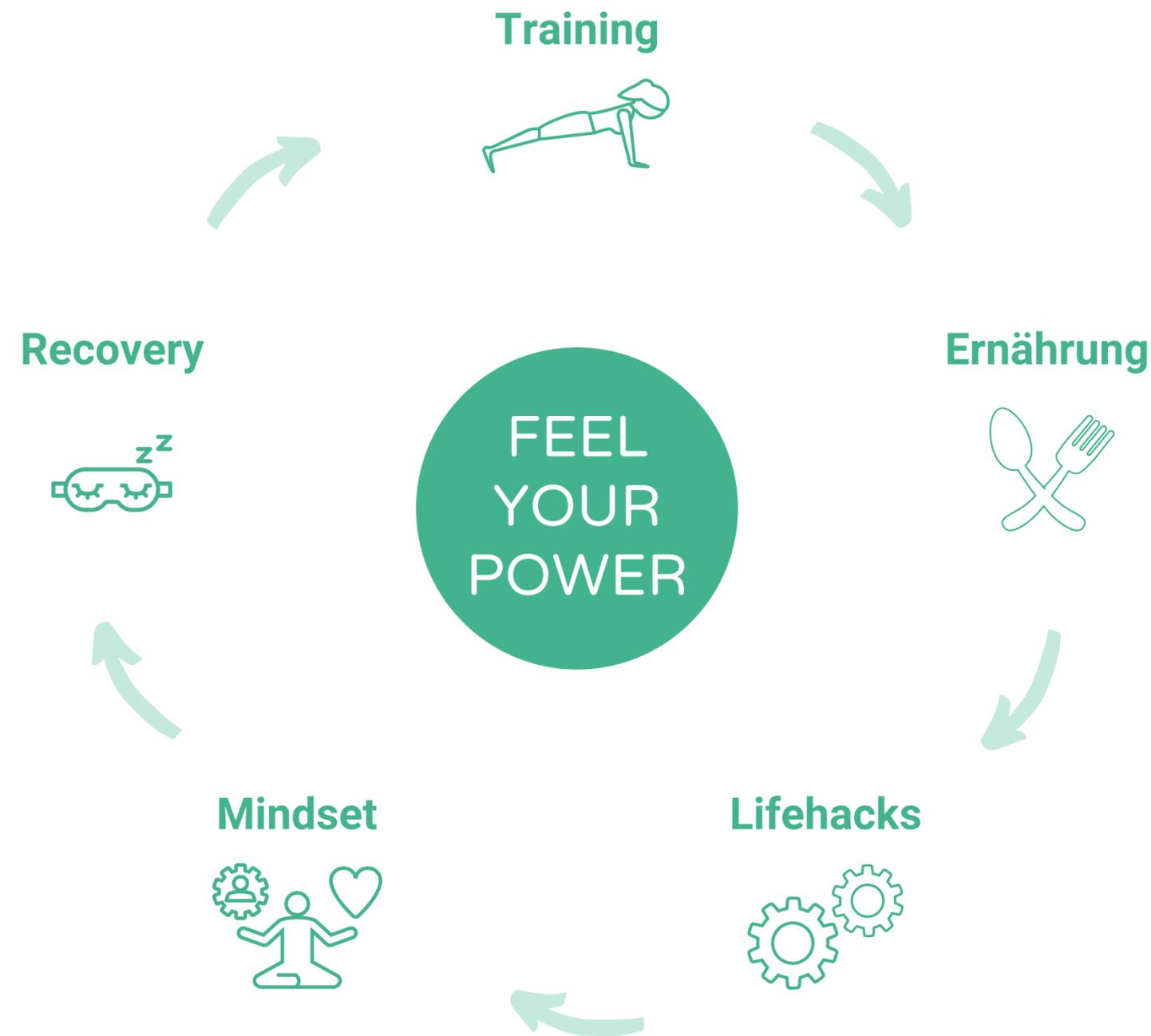


Wir haben oft so viel vor, dass wir trotz aller guten Vorsätze Abstriche bei uns selbst machen.  
🧘 Pausen, 🤸 Sport, 🥗 gesunde Ernährung, alles wichtig und trotzdem kommt es zu kurz.

Genau deshalb gibt es Feel Your Power als Mastermind für ein ganzes Jahr:  
Immer wieder Zeit für DICH, deinen Körper und deine persönliche Business-Grundlage.

- 👉 täglich ins eigene Spiegelbild verlieben, ohne das Gefühl etwas kaschieren zu müssen
- 👉 leichter abschalten und den Stress auch mal im Büro lassen können
- 👉 morgens mit Lebensfreude und Power in den Tag starten
- 👉 Abends noch genug Energie für ein erfülltes Privatleben
- 👉 moderne Selbstführung - Vorbild sein für Nichten, Töchter, Kolleginnen

# Die 5 Säulen moderner Selbstführung





# Deine persönliche Mastermind für Body & Mind



1

## Inspiration & Wissen

monatliche Sessions rund um die 5 Säulen

2

## 12 Monate Begleitung

durch alle Jahreszeiten für leichtes Dranbleiben



## Jump Start

- Einführungs-videos zu allen 5 Säulen
- ein 1:1 Coaching mit Vanessa für einen noch leichteren Einstieg

4

## Fokuswochen

virtuell als Break im Alltag  
1x Detox & Focus  
1x Power & Relax

3

## Austausch & Freude

in einer wertschätzenden Gruppe erfolgreicher Frauen





# Teilnahme absolut empfehlenswert!

Im Austausch mit der Gruppe und mit Vanessa kommt man dann auf gute und praktische Umsetzungsideen ... offenes Ohr für die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen.

"echte Work-Life-Balance  
statt Arbeit und Erholung davon"



"Ich gebe selten volle Punkte, aber hier ist es wirklich verdient!"

Vanessa und ihr Team machen einen tollen Job, die Stimmung und die Kommunikation in der Gruppe sind wertschätzend und motivierend.

Im Vollzeit-Remote-Job kommen Pausen und vernünftige Ernährung häufig zu kurz. Hier lerne ich in kleinen und nachhaltigen Schritten zu denken und danach zu handeln - ich fühle mich sehr wohl und sehr gut aufgehoben."

# Beispiel-Themen aus 2022

von Selbst-Coaching Techniken über Meal Prep Magic und Fit durch den Sommer bis zu Entspannungsübungen



Meist ist die „Getreide“-Komponente, die, die man am ehesten im Vorrat und damit verfügbar hat.

**anessa onntag** Seite 11



Recovery



### EIWEISS KOMPONENTEN

Eiweisse oder auch Proteine sind wichtige Grundbausteine und werden benötigt, um die verschiedenen Strukturen des Körpers aufzubauen und zu erhalten.

**Was gehört dazu**

- Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen, Kichererbsen oder Linsen. Du kannst sie kochen, backen oder pürieren, zu Müsli und Backwaren, Tofus oder in Form von Nudeln, Fleisch.
- Nüsse und Samen wie Sonnenblumen-, Kürbiskern-, Lein-, Sesam- oder Chia-Samen.
- Tierische Produkte wie Fleisch, Milch, Eier, Käse, Fisch, Meeresfrüchte oder Milchpulver.
- Pflanzenbasierte Proteinpulver.

**Notizen**

**anessa onntag** Seite 13



## MODUL Powerbaak EINS

**Fokus fürs Journaling**

Vielleicht möchtest Du etwas auswählen, das Dir schwer fällt, oder auch etwas, das aktuell zu kurz kommt. Oder gibt es Veränderungen, die Du beschleunigen möchtest?

**anessa onntag** Seite 3

### WOZU DU JOURNALING NUTZEN KANNST

Die unterschiedlichen "Trainingformen"

01 Erinnerungen festhalten	02 Planung und Fokus
03 Gedanken und Identität stärken	04 Verhaltensweisen fördern
05 Dankbarkeit und Freude stärken	06 Selbst-Coaching

**anessa onntag** Seite 4

### ERINNERUNGEN FESTHALTEN

Wie beim klassischen Tagebuch kannst Du Deine eigene Geschichte jeden Tag festhalten. Welche Erzählform Du wählst, ob eher als Roman oder im Dialog mit Deiner besten Freundin. Bleibt Dir alles überlassen wie das Herabdes von Fotos, Erinnerungskarten oder anderen Anlässen.

**Besonders geeignet**

- Du suchst nach Inspiration, um Deine Ziele und Visionen zu definieren.
- Du möchtest Deine Gedanken und Emotionen festhalten.
- Du möchtest Deine Gedanken und Emotionen festhalten.

**Notizen**

**anessa onntag** Seite 5

### PLANUNG & FOKUS

Du kennst die Planung für unterschiedliche Zeiträume wie z.B. das Jahr, Monate, Wochen oder einzelne Tage anzuwenden. Für zusätzlichen Fokus nimmst Du Dir jeweils nur 1 Priorität vor. To-Do-Listen fallen ebenfalls in diese Kategorie.

**Besonders geeignet**

- wenn Du mehr Struktur brauchst.

### GEDANKEN & IDENTITÄT

Beides kannst Du stärken, indem Du bestimmten Gedanken eine affirmativere Sichtweise gibst. Schreibst Du sie auf, ist der Effekt noch stärker. Du darfst hier vorwegnehmen, wie Du Dich künftig verhältst. Auch inspirierende Zitate eignen sich gut.

**Besonders geeignet, um**

- Deine Identität zu stärken.

*I can and I will. Watch me.*

# Dein Weg in die Mastermind

Führt über ein persönliches Gespräch mit Vanessa.

Lass uns herausfinden, ob das Programm, die Gruppe und Du ein Match out of Heaven sind.

Such Dir einfach einen Termin aus meinem [Kalender](#) aus.

Ich freue mich auf Dich!





# Feel Your Power

be a strong woman from the inside out

[team@vanessonntag.com](mailto:team@vanessonntag.com)

+49 7253 9681782