

Sicherheit in dir. Balance im Körper.

Du brauchst keine
Selbstoptimierung
– sondern Regulation.

Dein Körper ist KEIN Projekt
sondern dein Zuhause und Partner.

Ein Vormittag mit:
Chiara Jana Michlig



Mama
1984
Coachin
Gestalterin
verbindend
ganzheitlich

8-sam

mit Manuela Mammeri
Bahnhofstrasse 8
6403 Küsnacht am Rigi

Wir bitten um Anmeldung:
+41 79 100 87 12
(Manuela Mammeri)

Energieausgleich:
frei wählbar

COACHING KOMMUNIKATION DESIGN

blickspiel



W A S D U B E K O M M S T :

Du funktionierst, gibst dir Mühe, weisst super viel über Ernährung, Gesundheit und „richtiges“ Verhalten. Und doch fühlt es sich innerlich oft unruhig, angespannt oder widersprüchlich an.

An diesem Vormittag geht es nicht darum etwas zu perfektionieren oder noch besser zu machen.

Es geht darum, zu verstehen, warum so vieles trotz Anstrengung nicht wirklich nachhaltig wirkt – und wie Selbstwert, Sicherheit und Körper wieder in eine liebevolle Beziehung kommen können.

Worüber wir sprechen werden:

- innere Sicherheit statt Selbstkontrolle
- Nervensystem als Basis für Veränderung
- Frieden mit Körper, Essen, Bedürfnissen
- Balance im Körper durch zyklisches Leben, zyklische Ernährung
- testbasiertes Gesundheitskonzept

Du bekommst keinen Plan. Es gibt kein Müssten, sondern Verständnis, Orientierung und einen ganzheitlichen Blick – mental und körperlich.

Inklusive einer kurzen, alltagstauglichen Nervensystem-Übung, die du sofort in dein Leben integrieren kannst.

Ein Vormittag für Frauen, die spüren:
Ich will etwas verändern – es darf leichter werden.

S C A N M E :



K O N T A K T :

- **Website:** www.blickspiel.com
- **Mail:** chiara@blickspiel.com
- **Instagram:** [blickspiel & balance.im.koerper](https://www.instagram.com/blickspiel_&balance.im.koerper)
- **TikTok:** [blickspiel](https://www.tiktok.com/@blickspiel)

blickspiel