

# Astfalk-Mentoring



Fragebogen Cortisolbauch

## Beratung on Point

Marion Astfalk

# HERZLICH WILLKOMMEN

Ich bin Marion Astfalk und man sagte mir schon sehr früh nach, für Probleme immer eine Lösung zu sehen.

Aus dieser Stärke heraus ist "Astfalk-Mentoring" entstanden.

Für Menschen, die schnelle Lösungen bevorzugen, statt monatelanger Coachingprogramme.

Meine Klientin ist überwiegend hochsensitiv oder hochsensibel - kurze Gespräche mit Tiefgang und auf den Punkt gebracht, dient ihrem feinfühligem Nervensystem.

Wobei kann ich Dich unterstützend beraten?

- Mobbing-Bossing
- Burnout
- Detox für Body & Soul nach toxischen Beziehungen

Entgiftung (energetisch-zwischenmenschlich und körperlich) ist heute keine Option mehr, sondern notwendig.

Dabei begleite und berate ich Dich.

*Marion Astfalk*



# FRAGEBOGEN - CORTISOLBAUCH



Dieser Fragebogen hat das Ziel, herauszufinden, welche Gewohnheiten du lebst, die einen Cortisolbauch begünstigen.

## 1. EIN CORTISOLBAUCH ENSTEHT DURCH CHRONISCHEN STRESS

Wir benötigen einen ganzheitlichen Ansatz, um ihn schmelzen zu lassen

- **Frage:** Welche Auslöser für Stress stehen bei dir besonders im Vordergrund?

DEINE ANTWORT:

---

---

---

---

## 2. ENTSPANNUNG UND SPORT KÖNNEN DEN CORTISOLSPIEGEL BEEINFLUSSEN

- **Frage:** Welche Sportarten oder Entspannungsmethoden machen dir grundsätzlich am meisten Spaß?

DEINE ANTWORT:

---

---

---

---

- **Frage:** Wie oft in der Woche machst du deine Lieblingssportart? Welche Sportart?

---

---

# FRAGEBOGEN - CORTISOLBAUCH



Dieser Fragebogen hat das Ziel, herauszufinden, welche Gewohnheiten du lebst, die einen Cortisolbauch begünstigen.

## 3. LEBER, DARM UND LYMPH - REINIGUNGEN SENDEN POSITIVE SIGNALE AN DEIN GEHIRN

- **Frage:** Welche Maßnahmen hast du bereits hinsichtlich "Entgiftung" unternommen?

DEINE ANTWORT:

---

---

---

---

## 2. DEINE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN HABEN EINFLUSS AUF DEIN WOHLBEFINDEN

- **Frage:** Wann nimmst du deine Mahlzeiten ein?
- **Frage:** Achtest du auf die Zufuhr von Proteinen und Kohlenhydraten?
- **Frage:** Trinkst du über den Tag verteilt Wasser? Wenn ja, wieviel?

DEINE ANTWORTEN:

---

---

---

---

---

---

**Bitte sende den Fragebogen ausgefüllt an [info@Astfalkmentoring.de](mailto:info@Astfalkmentoring.de)**

# Speed-Mentoring

## RAUM FÜR DEINE NOTIZEN

Was werde ich nach dem Mentoring tun?

Inspirationen

Sonstiges

Wichtig



# MEIN ZIEL

WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

☐☐☐☐☐

HINDERNISSE

MASSNAHMEN

FERTIG BIS: \_\_\_\_\_

ALS FERTIG MARKIEREN

☐

# LASS UNS BEGINNEN:SCAN DEN QR-CODE



## BERATUNGSGESPRÄCH

60 Minuten - Online - Zoom / telefonisch



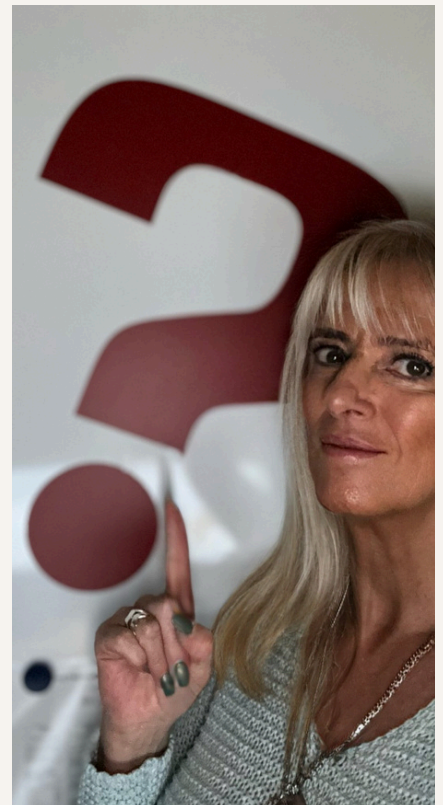
SCAN ME

## SPEEDMENTORING

Wie läuft das ab?

- Nach Deiner Buchung bekommst Du eine Rechnung von digistore24 per E-Mail (schau auch im Spam-Ordner nach).
- Die Grundlage meiner Beratung ist Dein Human-Design-Chart. Das erstelle ich aufgrund Deines Geburtsdatums, der Geburtszeit und deines Geburtsortes.
- Wir vereinbaren telefonisch einen Termin für unser Gespräch, welches telefonisch oder Online im Zoom-Raum stattfindet. (Whatsapp: +491786887468)

Ich freue mich, Dich kennenzulernen!



## KONTAKT

WEBSEITE: [WWW.ASTFALKMENTORING.DE](http://WWW.ASTFALKMENTORING.DE)

E-MAIL : [INFO@ASTFALKMENTORING.DE](mailto:INFO@ASTFALKMENTORING.DE)

TELEFON: +49(o)1786887468

VITA

NLP-  
PRACTITIONER  
& MASTER

HYPNOSE-COACH

SHIATSU-  
PRAKTIKERIN

LIZENZIERTE  
STUDIOLEITERIN

TANZDOZENTIN

