

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

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



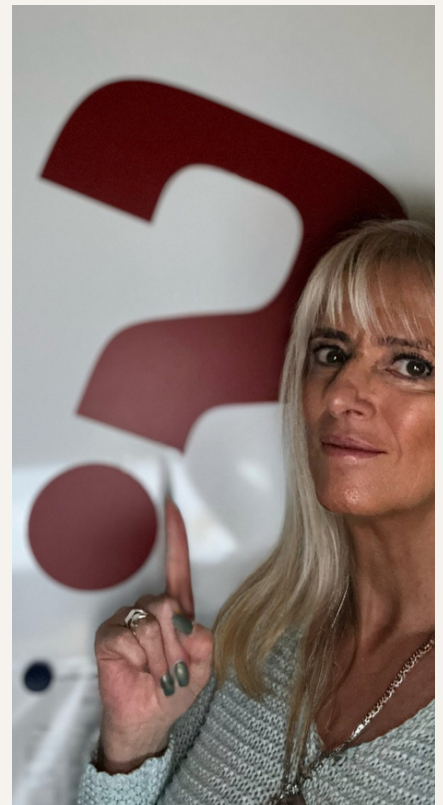
SCAN ME

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

E-MAIL : INFO@ASTFALKMENTORING.DE

TELEFON: +49(o)1786887468

VITA

NLP-
PRACTITIONER
& MASTER

HYPNOSE-COACH

SHIATSU-
PRAKTIKERIN

LIZENZIERTE
STUDIOLEITERIN

TANZDOZENTIN

