

# Vanessa Seufert

Hallo!

Mein Name ist Vanessa Seufert, ich bin 36 Jahre alt und lebe mit meiner Familie – meinem Mann und meinen beiden Kindern - in Bad Kissingen.

Seit fast 2 Jahren begleite ich Frauen als Female Coach ganzheitlich im Bereich Frauengesundheit, Zyklus und Weiblichkeit nachdem meine Reise des Kinderwunsches eine lange und sehr herausfordernde Zeit war.

Durch das Mama-Sein ist mir bewusst geworden, wie gerne ich mit Frauen arbeiten möchte, sie da unterstützen möchte, wo ich mir Unterstützung gewünscht hätte. Meine Begleitung als Coach findet Platz in sämtlichen Themen rund um Hormon- & Zyklusgesundheit: angefangen bei der Pubertät, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt bis hin zu den Wechseljahren und darüber hinaus sowie zu Themen wie Periode, PMS, zyklusbewusstem Leben uvm.

Außerdem ver helfe ich als Life Coach Frauen zu einem ganzheitlichen Health-, Heart- & Mindset (also Körper, Geist und Seele im Einklang), indem wir gemeinsam einen Weg finden, wie sie mit einem gesunden Zyklus und ohne schlechtes Gewissen sich selbst und ihr eigenes Wohlbefinden priorisieren.

Du hast dich als Frau in deinen unterschiedlichen Rollen (Ehefrau, Tochter, Schwester, Mama, Angestellte etc.) verloren und möchtest dich wieder spüren? An genau diesem Punkt war ich auch und deshalb möchte ich begleitend zur Seite stehen!

## Meine Angebote

- Mädchen-Workshop „Die Zyklusshow“
- Workshops für Frauen rund um Zyklus, Periodenbeschwerden, Wechseljahre (auch zu Hause möglich)
- Frauenkreise (monatlich, siehe Webseite)
- 1 zu 1 Begleitung: Mentoring im Bereich der Frauengesundheit: Zyklus- & Hormongesundheit (PMS, Periodenbeschwerden, unregelmäßige Zyklen, Verhütung), Weiblichkeit, Kinderwunsch
- 1 zu 1 Coaching und Gruppencoachings im Bereich bedürfnisorientierte Lebensgestaltung, Mama-Sein, Sexualität und Partnerschaft, Selbstliebe & Selbstwirksamkeit

## Meine Kontaktdaten

Vanessa Seufert

Telefon: 0160/5031742

E-Mail: [kontakt@vanessa-seufert.de](mailto:kontakt@vanessa-seufert.de)

Webseite: <https://vanessa-seufert.de>