

Goldene Mitte

DEIN WILLKOMMENS- PAKET

VON KATHARINA MERTSCH



SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

Dieser

Willkommens-
GUIDE

gehört :

Willkommen

zu **GOLDENE MITTE**



Herzlichen Glückwunsch, dass du diesen wichtigen Schritt gehst und in dich und deine Beckenbodengesundheit investiert hast!

Ich freue mich darauf, mit dir zusammen an deiner dynamischen Mitte zu arbeiten und kann es kaum erwarten, dass es endlich losgeht. Bis es soweit ist, habe ich dir hier verschiedene Tipps zusammengestellt, damit dein Einstieg in das Thema so entspannt und klar wie möglich gelingt.

Ich hoffe, dass diese Materialien dir den Einstieg erleichtern und dir dabei helfen, dich auf deine Reise einzustimmen. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass du dich in deinem Körper wohlfühlst und deine Lebensqualität steigerst.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch zu diesem wichtigen Schritt und viel Erfolg auf deinem Weg zu einer gesunden Beckenbodengesundheit!

deine Katharina

DU BIST IN GUTEN HÄNDEN

Seit über 12 Jahren begleite ich Frauen osteopathisch auf ihrem Weg zu mehr Beckenbodengesundheit. Seit 6 Jahren gebe ich Bewegungskurse zu verschiedenen Themen (Beckenboden, Faszien, Brustgesundheit,...) und vor ca. 3 Jahren habe ich mir den Traum erfüllt, auch Online mit Frauen rund um das Thema Beckenbodengesundheit zu arbeiten. Es macht mir wahnsinnig viel Spaß mein Wissen und meine persönlichen Erfahrungen zu teilen, denn Beckenbodengesundheit ist wichtig! Dabei berühren mich eure Erfolgsgeschichten immer wieder, denn ich weiß selber wie es ist, wenn Beckenbodenbeschwerden den Alltag bestimmen.

Begeisterte Kunden:



Katrin M.

In 8 Wochen habe ich mehr über mich und meinen Beckenboden gelernt als in den letzten 2 Jahren seit der Geburt meiner Tochter.



Anna A.

Endlich weiß ich, wie ich meinen Beckenboden korrekt anspanne. Mir war gar nicht bewusst, dass ich es bisher nicht konnte. Nun klappen die Übungen viel besser.



Marie W.

Ich bin dem Wunsch, endlich wieder joggen zu gehen ein ganzes Stück näher gekommen. In den 8 Wochen hat sich schon sehr viel zum Positiven verändert.



Luise R.

Endlich kann ich auch längere Autofahrten genießen, ohne Tröpfchen zu verlieren. Vielen Dank!



DAS DARFST DU VON MIR ERWARTEN:

Professionalität

Über 1400 Stunden der Osteopathie-Ausbildung +
zahlreiche Fortbildungen zum Thema Beckenboden &
Frauengesundheit

Vertraulichkeit

Verschwiegenheit ist in meinem Beruf Pflicht. Diesem
sensiblen Thema begegne ich mit ganz viel Verständnis,
Empathie und Vertraulichkeit.

Volle Unterstützung mit Herzblut

Als Mutter von zwei Töchtern und ehemaliger
Beckenboden-Patientin weiß ich, wie ein Leben mit
Beckenbodenfrust aussieht. Aber ich habe auch selber
erlebt, dass es veränderbar ist!



DEINE REISEVORBEREITUNG

Hier bekommst du einen Einblick, was dich alles im Kurs erwartet und ich erklär dir, wo du was findest:

Kursplattform

Die wichtigsten Inhalte des Kurses findest du im digitalen Mitgliederbereich bei elopage.

Dort findest du die Kursvideos, Meditationen, Trainingspläne, Anleitungen usw.

Die einzelnen Module werden Woche für Woche freigeschaltet. So behältst du den Überblick und hast genug Zeit, alles Step-by-Step durchzuarbeiten.

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Ich empfehle dir, keines der Module zu überspringen.

Workbook

Auf der Kursplattform unter **Workbook** kannst du dir das Workbook runterladen, das dein Begleiter auf deiner Reise durch die Goldene Mitte ist. Drucke es dir gerne aus. Darin erwarten dich Übungen, Checklisten und Zusammenfassungen zu den einzelnen Meilensteinen deiner Reise.

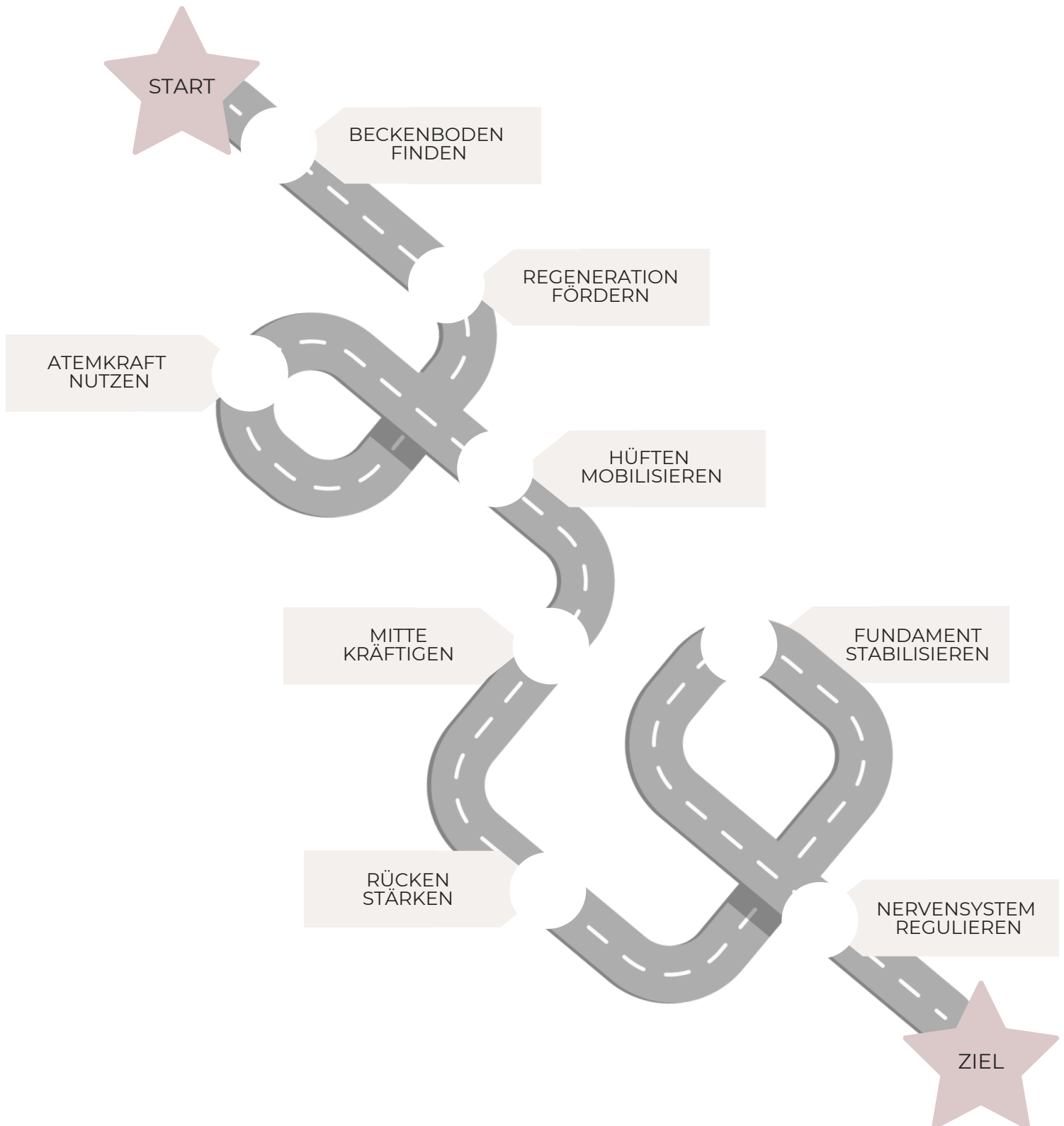
Leg das Workbook am besten neben dich, während du die Inhalte auf der Kursplattform durchgehst. So kannst du sofort deine Überlegungen notieren und mit den Übungen loslegen.

usw...

Bist du ready?

DEIN REISEPLAN

Step-by-Step zum Beckenbodenglück. Halte deinen Erfolg fest und markiere dir jeden einzelnen Meilenstein.



DEINE MEILENSTEINE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore.

01

Beckenboden verstehen

Hier lernst du deinen Beckenboden kennen. Endlich findest du deinen Beckenboden und kannst ihn richtig aktivieren.

02

Time to heal

Danach kannst du dir selber bei der Regeneration deines Körpers helfen. Bauch- und Beckenbodennarben sind danach kein Hindernis mehr.

03

Kraft der Atmung

Danach weißt du, wie du die Kraft der Atmung für deine Beckenbodenpower nutzt. Jeder Atemzug dient nun der Unterstützung deines Beckenbodens.

04

Hüfte im Fokus

Anschließend kannst du die Stärke und Flexibilität deiner Hüften als entscheidenden Faktor für dein dynamisches Zentrum einsetzen.

05

Starke Mitte

Danach kannst du gezielt deine Bauchmuskeln trainieren, die effektivsten Bauchübungen für deinen Beckenboden kennenlernen und dich stärker und kräftiger fühlen.

DEINE MEILENSTEINE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore.

06

Rückenbalance

Anschließend wirst du die effektive Zusammenarbeit zwischen Rücken und Beckenboden kennen. Steigere die Stärke deines Rückens und erlebe ein vollkommen neues Körpergefühl.

07

Füße als Fundament

Danach siehst du deine Füße auf eine ganz neue Art und Weise. Du kennst Übungen für deine Füße, die sich positiv auf deinen Beckenboden auswirken.

08

Flow

Danach verstehst du, warum die Entspannung für deinen Beckenboden so wichtig ist. Du wirst Übungen kennenlernen, um dein Nervensystem zu regulieren.

Special

Du kennst nun die Geheimnisse deiner Blase und hast Strategien gegen unangenehme Pipi-Unfälle.

Special

Stärker denn je: du hast deinen Beckenboden optimal vorbereitet und kannst jetzt in die volle Kraft gehen.

DEINE COACHING-CALLS

Dein Coaching-Paket umfasst 4 Gruppen-Live-Calls.
Wir treffen uns 14-tägig für ca. 90 Minuten.

Buch dir deinen individuellen Call

Du hast aber auch die Möglichkeit, dir 1:1-Online-Calls mit mir zu buchen (45 Minuten - 60 €) Ich beantworte dir im geschützten Raum deine Fragen und personalisiere dir dein Training.

Vorbereitung der Calls

Ich möchte sicherstellen, dass wir beide vorbereitet sind, damit du das Beste aus jedem Call herausholen kannst. Daher möchte ich dich bitte, vor jedem Call deine Fragen an info@osteopathie-mertsch.de zu senden.

Wenn du Hilfe oder eine Anleitung benötigst, kannst du dich jederzeit an mich wenden. Wir werden deinen Fortschritt überprüfen, um sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Regelung verpasster Calls

Diese Zeit reserviere ich nur für dich. Für Calls, die später als 24h vorher storniert werden, erhebe ich eine Ausfallpauschale von 35 Euro.

Zur Terminbuchung schicke mir eine Mail an info@osteopathie-mertsch.de mit dem Betreff: Goldene Mitte - Intensiv, und ich lasse dir den Buchungslink zukommen

GRUPPEN-Q&A-CALLS

Die Termine findest du im Mitgliederbereich unter "Termine" (Änderungen vorbehalten)

01 THEMA DES CALLS

Beckenbodenwahrnehmung & Atmung

02 THEMA DES CALLS

Entspannung des Beckenbodens & mobile Hüften

03 THEMA DES CALLS

Stärke deinen Core

04 THEMA DES CALLS

Ganzkörpertraining & Nervensystemregulation



UNSERE COMMUNITY *Werte*

Für unsere Calls und die Kommunikation in der Telegram-Gruppe möchte ich dir unsere gemeinsamen Werte vorstellen, damit wir alle ganz unbefangen von unseren Beschwerden und Schwierigkeiten berichten können.

Respekt

Unterschiedliche Erfahrungen und Hintergründe werden wertgeschätzt, und wir begegnen einander stets höflich und respektvoll.

Unterstützung

Fragen, Sorgen und Erfolge werden geteilt, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem jede von den Erfahrungen anderer profitieren kann.

Engagement

Aktive Teilnahme und Engagement sind der Schlüssel zum Erfolg in diesem Kurs. Ich ermutige alle Mitglieder, regelmäßig an den Sitzungen teilzunehmen und sich in Diskussionen einzubringen.

Vertrauen

Wir schaffen einen sicheren Raum, in dem persönliche Informationen und Geschichten vertraulich behandelt werden. Das Vertrauen unter den Mitgliedern ist essentiell für einen offenen und ehrlichen Austausch.

Offenheit

Offenheit ermöglicht es uns, gemeinsam zu wachsen und voneinander zu lernen.

5 TIPPS FÜR **GOLDENE MITTE**, UM DAS BESTE RAUSZUHOLEN

Hier sind fünf Tipps, um das Beste aus deinem Online Beckenbodenkurs
Goldene Mitte herauszuholen

01 REGELMÄSSIGE TEILNAHME

Verpflichte dich, regelmäßig an den Kursen teilzunehmen. Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg, und durch regelmäßiges Üben und Lernen wirst du schneller Fortschritte sehen.

02 AKTIV MITMACHEN

Sei aktiv dabei, indem du Fragen stellst und dich an Diskussionen beteiligst. Je mehr du dich einbringst, desto mehr wirst du lernen und desto besser wirst du die Übungen verstehen und umsetzen können.

03 ÜBUNGEN ZU HAUSE WIEDERHOLEN

Übe auch außerhalb der Kurseinheiten. Wiederhole die Übungen, die im Kurs gezeigt werden, um deinen Fortschritt zu maximieren. Tägliche Übungseinheiten, auch wenn sie nur kurz sind, können einen großen Unterschied machen.

04 FEEDBACK NUTZEN

Nutze die Telegram-Gruppe um Feedback zu deinen Fragen und Fortschritten zu erhalten. Du bist nicht alleine.

05 GEDULD UND SELBSTFÜRSORGE

Sei geduldig mit dir selbst und erkenne, dass Fortschritte Zeit brauchen. Achte auf deinen Körper und überfordere dich nicht. Pausen und Erholung sind genauso wichtig wie das Training selbst, um langfristige Erfolge zu erzielen.

SELBSTVERPFLICHTUNGS- ERKLÄRUNG

VERTRAG MIT MIR SELBST

Ich entscheide mich hiermit, dem Prozess von Goldene Mitte volles Vertrauen zu schenken und mich ganz auf meine Reise zu "Lebenslust statt Beckenbodenfrust" einzulassen.

Ich verpflichte mich zu:

- 1.Regelmäßiger Teilnahme: Ich werde an allen Kurseinheiten teilnehmen.
- 2.Aktiver Beteiligung: Ich werde mich aktiv am Kurs beteiligen und Fragen stellen.
- 3.Übungen zu Hause: Ich werde die Übungen regelmäßig zu Hause wiederholen.
- 4.Offenheit für Feedback: Ich nehme Feedback an und nutze es zur Verbesserung.
- 5.Geduld und Selbstfürsorge: Ich werde geduldig mit mir selbst sein und auf meine Gesundheit achten.

Ich übernehme die Verantwortung für meinen Erfolg und meine Veränderung. In den kommenden Wochen werde ich mich voll auf das Programm konzentrieren und jede Herausforderung als Chance sehen, zu wachsen und die gewünschte Transformation zu erreichen.

Ort, Datum

Unterschrift

KICKOFF-CHECKLISTE

Fülle Vertrag und Fragebögen aus

Gehe mit dir selber eine Verpflichtung ein. Fülle ausserdem die Fragebögen aus, um deine Fortschritte und Meilensteine festzuhalten.

Übertrage dir alle Daten in deinen Kalender

Stelle sicher, dass du zu unseren Live-Terminen dabei sein kannst. Trage dir rechtzeitig unsere gemeinsamen in den Kalender ein. Plane jetzt schon Zeit für die Theorieeinheiten und weitere Trainings ein.

Kommunikationskanäle einrichten

Stelle sicher, dass du alle Informationen über die Kommunikationswege des Kurses (Zoom-Meetings, Telegram-Gruppe) hast.

Mentale Vorbereitung

Setze dir klare Ziele für den Kurs. Bereite dich mental darauf vor, aktiv teilzunehmen und Neues zu lernen.

Geeigneten Raum schaffen

Suche dir einen ruhigen und komfortablen Ort für die Kurszeit. Stelle sicher, dass du genug Platz für die Übungen hast. Halte Wasser und eventuelle Hilfsmittel (z.B. Yoga-Matte, Kissen, Tennisball) bereit.

Kursmaterialien bereitstellen

Lade alle relevanten Kursmaterialien herunter. Halte ein Notizbuch und einen Stift für Notizen bereit. Stelle sicher, dass du Zugang zu allen benötigten Online-Plattformen hast.

DEINE VERÄNDERUNG

Notiere hier deine Beweggründe an Goldene Mitte teilzunehmen. Was muss sich ändern? Wie fühlt es sich NOCH an? Je detaillierter du deinen "Gewitterzustand" aufschreibst, umso schneller siehst du die Schritte Richtung "Sonnenzustand"

Vorher

Nachher

DEINE VERÄNDERUNG

Vorher

Nachher

MONATSPLANER

Beckenboden-Selfcare

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Planung ist alles. Markiere dir Tage und Zeiten, an denen du dich mindestens 15 Minuten um deine Beckenbodenpower kümmerst. Je fleißiger und aktiver du mitmachst, umso schneller kommst du zum Ziel!

MONATSPLANER

Beckenboden-Selfcare

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MONATSPLANER

Beckenboden-Selfcare

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

DEINE REISEBEGLEITUNG

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore.



14-tägiger ZOOM CALL

Der Link für unsere Zoom-Calls ist unter "Termine" auf der Kursplattform für dich hinterlegt.



Benötigst du zusätzliche Unterstützung?

Egal ob bei technischen Probleme oder inhaltlichen Fragen: Du kannst mir jederzeit eine Email schicken. Ich antworte dir in der Regeln innerhalb von 24 Stunden:
info@osteopathie-mertsch.de

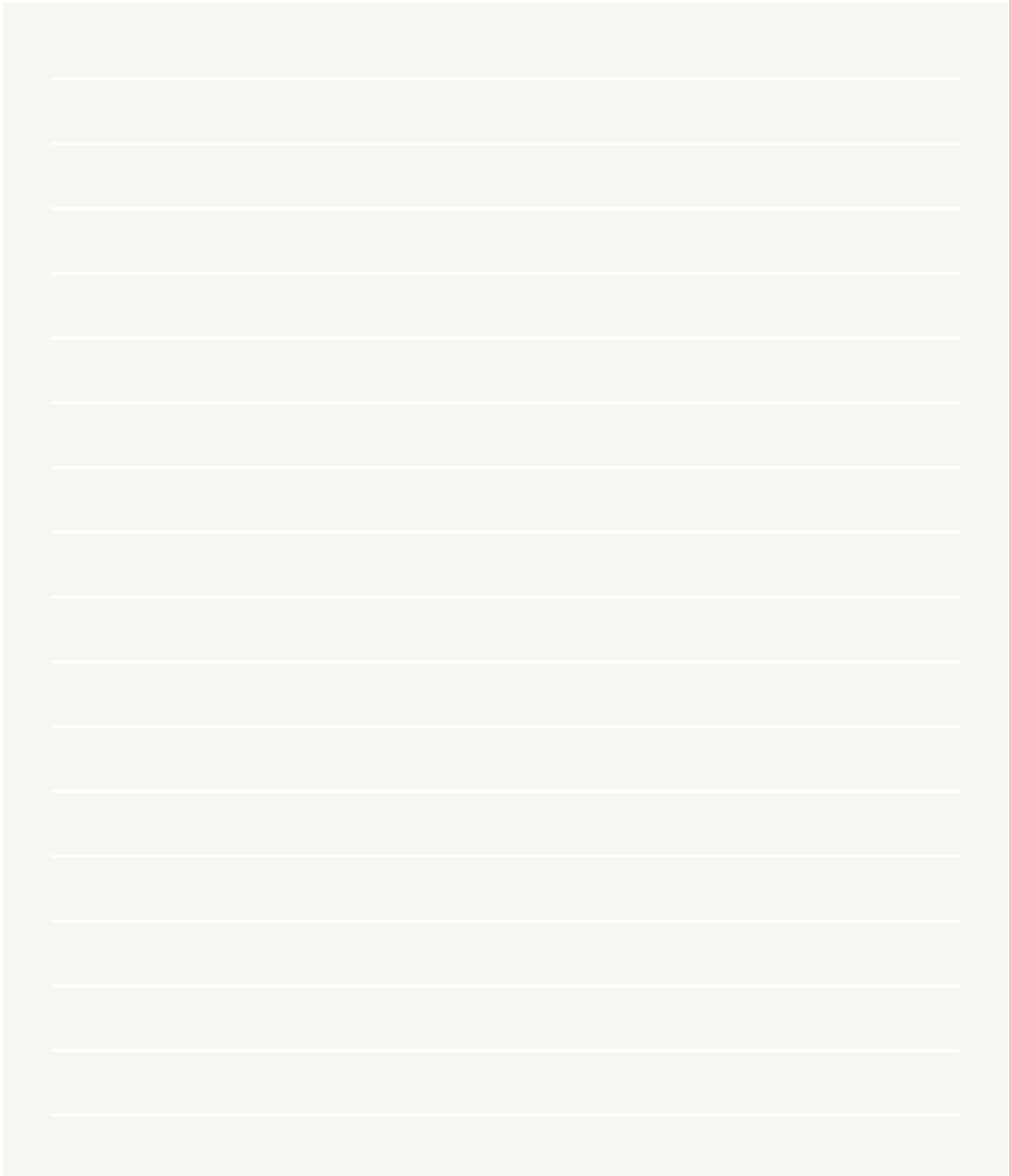


*Danke, dass du ein Teil
von **Goldene Mitte** bist!*

deine Katharina

NOTIZEN

Hier ist Platz für deine Gedanken, Gefühle und Ideen, die dir auf deiner Reise in den Sinn kommen und nicht verloren gehen sollen.

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.