

REIZDARM?
STÄNDIG BLÄHUNGEN,
BAUCHSCHMERZEN ODER
DURCHFALL?



MEIN GANZ PERSÖNLICHES
4-WOCHEN COACHING FÜR DICH:

DARMBALANCE & VERTRÄGLICHKEIT

Herzlich Willkommen zu mehr Klarheit, Stabilität & mehr Lebensqualität!

Ich helfe dir dabei, endlich wieder ohne Angst vor Schmerzen, Blähungen oder plötzlichem Durchfall zu essen, dein Leben zu genießen und dich wieder unbeschwert mit Freunden zu treffen oder Veranstaltungen zu besuchen. Gemeinsam bringen wir deine Verdauung nachhaltig- mit einer Kombination aus ganzheitlicher, integrativer Ernährung und traditioneller Kräuterheilkunde ins Gleichgewicht. So kannst du dich wieder frei und ohne Einschränkungen im Alltag bewegen.



Für wen ist dieses Angebot?

DAS COACHING IST PERFEKT FÜR DICH,
WENN...

- Du ständig unter Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung leidest.
- Du schon vieles probiert hast, aber noch keine nachhaltige Lösung gefunden hast.
- Du eine persönliche Begleitung möchtest, die dich individuell unterstützt.
- Du endlich verstehen willst, was dein Darm wirklich braucht.
- Wenn du dich von der Schulmedizin nicht verstanden fühlst und endlich einen ganzheitlichen Weg suchst, um die Ursachen deiner Beschwerden anzugehen.



DEIN ERGEBNIS NACH 4 WOCHEN...

- Stell dir vor, dein Bauch fühlt sich endlich schmerzfrei und entspannt an – keine Blähungen, keine Schmerzen, keine Unsicherheit mehr.
- Du fühlst dich wieder sicherer im Alltag – ohne ständige Angst vor “Toiletten-Suchen”.
- Dein Darm ist spürbar ruhiger & stabiler – weniger Durchfall oder Verstopfungen.
- Du verstehst endlich die Ursachen deiner Beschwerden und weißt, was dein Darm wirklich braucht.
- Du hast Klarheit über deine Ernährung – ohne unnötige Verbote oder Diäten.



DEIN 4-WOCHEN-COACHING: SO LÄUFT ES AB

Woche 1: Start mit Anamnese & 7-Tage-Darmgesundheitskur

- Ausführliche Anamnese & Verträglichkeits-Check: Wo stehst du gerade? Welche Faktoren beeinflussen deine Verdauung?
- 7-Tage-Darmgesundheitskur: Ein sanfter, gezielter Neustart für deinen Darm – mit leicht verträglicher Ernährung & unterstützenden Kräutern
- Einfache und leckere Rezepte, die gut in den Alltag integrierbar sind
- Darm-Tagebuch: So lernst du, was dein Darm wirklich verträgt

Woche 2: Was tut dir gut? Deine persönliche Ernährungsstrategie

- Individuelle Auswertung: Deine Erkenntnisse aus der ersten Woche
- Gezielte Anpassungen: Welche Lebensmittel stärken dich? Welche solltest du meiden?
- Kräuter & pflanzliche Helfer: Dein persönlicher Plan für einen ruhigeren Darm

Woche 3: Dein Darm wird stabiler – jetzt kommt die Feinanpassung

- Muster erkennen: Warum reagiert dein Darm so? Wir gehen der Ursache auf den Grund
- Darmfreundliche Routinen: Leichte Anpassungen für eine langfristige Stabilität
- Notfallplan für stressige Tage: Was tun, wenn sich Symptome wieder melden?

Woche 4: Selbstsicherheit & langfristige Lösungen

- Individueller Fahrplan für die nächsten Wochen & Monate
- Erkennen & verstehen: So kannst du deine Symptome selbst deuten & steuern
- Strategien für nachhaltige Verbesserung: Dein Darm in Balance – auch nach dem Coaching

MEIN MEHRWERT-ANGEBOT AN DICH:

Starte jetzt & befreie dich von deinem Blähbauch!

Deine Investition von nur € 497,- in ein beschwerdefreies Leben – weil du es verdienst, dich leicht, unbeschwert und voller Energie zu fühlen. Stell dir vor, wie es wäre, endlich ohne Angst vor Blähungen oder Schmerzen zu essen. Deine Gesundheit ist deine wertvollste Ressource – investiere in dich und dein Wohlbefinden!

Schreibe mir eine Nachricht oder buche ein kostenloses Erstgespräch.

PRAXIS NATUR-WEISE



Ich freue mich auf dich, deine

Hildegard Taferner



Über Mich

Mein Name ist Hildegard Taferner, und meine Leidenschaft ist es, dich auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden zu begleiten. Als integrative Ernährungsexpertin und Kräuterfachfrau vereine ich TCM, Ernährungswissenschaft und Ernährungspsychologie.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr Ernährung unser Leben beeinflusst – körperlich und emotional. Mit Empathie und Verständnis entwickle ich individuelle Lösungen, die zu dir und deinem Alltag passen. Gemeinsam finden wir heraus, was dein Körper wirklich braucht – für mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude!



Kontakt

Telefon

*43 664 9185375

E-Mail

office@natur-weg.at

Webseite

www.natur-weg.at