



Für Business-Frauen, die trotz voller Agenda fit und glücklich leben möchten:

Feel Your Power - 100% DU

in 100 Tagen ins Dream Team mit deinem Körper



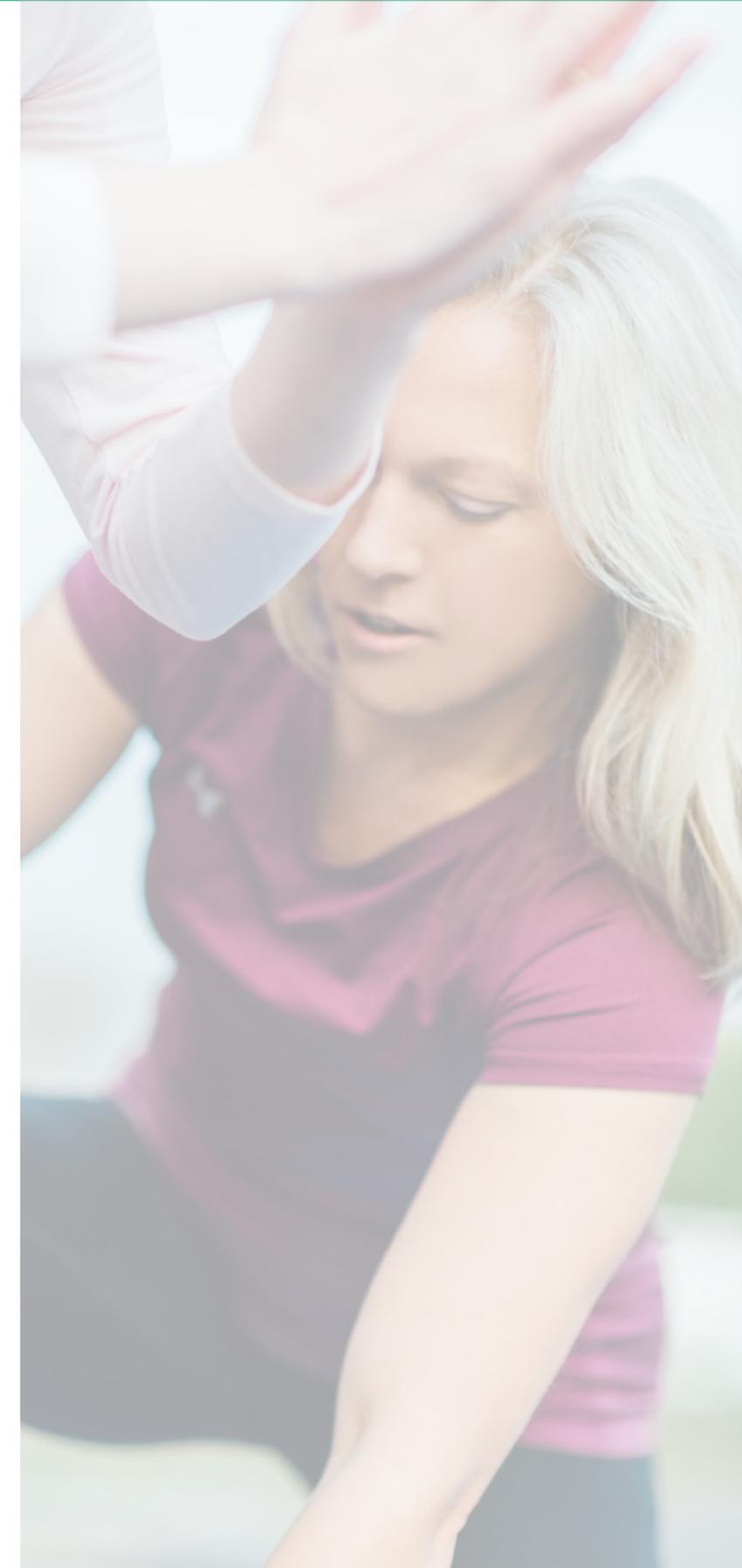
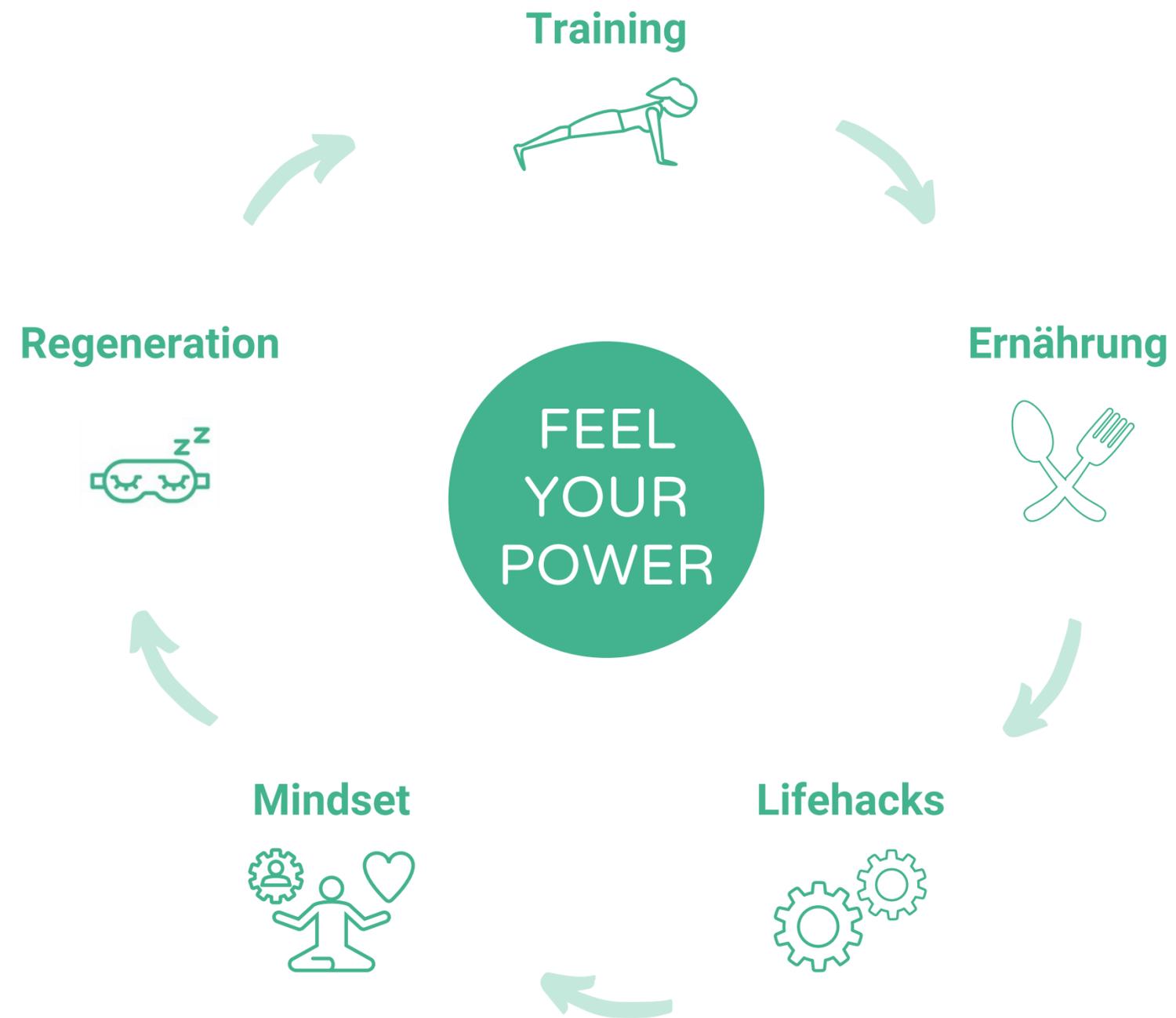


Wir haben oft so viel vor, dass wir trotz aller guten Vorsätze Abstriche bei uns selbst machen. 🧑 Pausen, 🤸 Sport, 🥗 gesunde Ernährung, alles wichtig und trotzdem kommt es zu kurz.

Genau deshalb gibt es **Feel Your Power** nun auch mit der Möglichkeit, jederzeit selbst zu starten. Dein Weg für DICH, deinen Körper und deine persönliche Business-Grundlage. 100 Tage. **100% DU**

- 👉 täglich ins eigene Spiegelbild verlieben, ohne das Gefühl etwas kaschieren zu müssen
- 👉 leichter abschalten und den Stress auch mal im Büro lassen können
- 👉 morgens mit Lebensfreude und Power in den Tag starten
- 👉 Abends noch genug Energie für ein erfülltes Privatleben
- 👉 den eigenen Körper wieder besser spüren und verstehen

Die 5 Säulen in 100 Tagen



FEEL
YOUR
POWER

In 6 Schritten ins Dream Team mit deinem Körper



1

Check-Up

für ein Programm, das auf
dich zugeschnitten ist

2

Easy Start

sofort mit den ersten
Schritten zu Fitness und
Ernährung starten

3

frei Gestalten

dein Leben, du bestimmst
wie du es führst!

6

#ankommen

Erfolge feiern und
verankern.

5

Genießen

von innen strahlen,
nach außen scheinen

4

Selbstcoaching

mehr Souveränität und
Selbstsicherheit

Be a strong woman from the inside out.



Das funktioniert mit Input und Übungen wie du

- ✓ realistische Ziele festlegst, die dich so richtig begeistern
- ✓ eine Check-Up in Sachen Fitness, Ernährung und Balance machst
- ✓ darauf aufbauend für dich den passenden Sport auswählst
- ✓ dir einen eigenen Trainingsplan erstellst
- ✓ eine ausgewogenen Ernährung ohne widersprüchliche Theorien und Verbote im Alltag hinbekommst
- ✓ deine Mahlzeiten genießt und Heißhunger und schlechtem Gewissen vorbeugst
- ✓ dir bei all dem den Alltag erleichterst und Zeit sparst
- ✓ Methoden lernst, um Gewohnheiten positiv zu gestalten
- ✓ Motivationstiefs überwindest (und vermeidest)
- ✓ den Kopf einbeziehst für eine echte Veränderung
- ✓ eine Pausenstrategie etablierst, die zu deinem Alltag passt effektiv Verspannungen vorbeugst
- ✓ ohne Zeitverlust mehr Bewegung in den Alltag integrierst
- ✓ ganz viel Freude mit dir und deinem Körper hast



Das ist bei 100% DU alles dabei

für den Weg zu deinem Körper als wunderschönem Powerhouse



Strategie & Struktur

der Rahmen, der dich führt, so dass du wirklich voran kommst
im anspruchsvollen Alltag bewährte Vorgehensweise
Schritt für Schritt mit Freude ans Ziel



Wissen & Inspiration

Lernvideos und Zusammenfassungen mit allem, was du brauchst.
Genau dann, wenn du es brauchst.
Nutze ganz flexibel Vanessas Expertise für deinen Erfolg.



Powerbooks & Übungen

mit denen du deine Lösungen findest
Zeit sparen durch übersichtliche Workbooks
Ergebnisse sichern und über das Programm hinaus nutzen



Begleitung & Support

100 Tage Unterstützung durch Vanessa und ihr Team
damit keine Frage offen bleibt
für leichteres Dranbleiben

Exklusive Zusatzoption - VIP Premium

für persönliche Begleitung durch Vanessa mit einem Rund-Um-Sorglos Paket

alle Inhalte und Komponenten von 100% DU



plus individuelles Coaching mit Vanessa Werner



gemeinsamer Check-Up

mit dem geschulten Blick von Vanessa ganz sicher gehen
Nährstofftests, um Lücken schnell schließen zu können



wöchentliches Personal Training

gemeinsam mit Vanessa trainieren für optimale Ausführung & extra Spaß
individuell für dich erstellte Trainingspläne, ready to use, du sparst Zeit



Auswertungen

mit Daten und der Experteneinschätzung von Vanessa
Fortschritte festhalten und Umsetzung optimieren



1:1 Coaching

für individuelle Fragestellungen und Lösungen
noch mehr Accountability und Unterstützung



Kopf-frei Päckchen

behalte deinen Fokus bei der Umsetzung
alles, was du benötigst, wie z.B. Equipment liefern wir dir in hoher Qualität

Feel Your Power wirkt wie...



privates Gym & Personal Training * Effizientbooster mit cleveren Systemen * deine Ernährungsberatung mit kulinarischer Verkostung * dein Persönlicher Coach und Begleitung* dein individueller Wellness-Urlaub

Wie kannst du Feel Your Power für dich nutzen.

100% DU



aktuell noch
ab 1.899 €

Start jeden Samstag

[Strategie-Gespräch](#)

VIP Premium



aktuell noch
ab 7.800 €

Starttermin nach Vereinbarung

[Strategie-Gespräch](#)

Diese Extras im Wert von bis zu 1.492 € sind aktuell mit dabei!



Rock Your Goals

Vision gestalten und Ziele setzen mit Vanessa's Rock Your Goals Methode = ein eigenes Modul, das sonst nur dem Feel Your Power Club dauerhaft zugänglich ist. Eigentlich unbezahlbar, da es bisher gar nicht einzeln buchbar ist!



Easy Eating Deluxe Paket

Mit noch mehr leckeren Rezepten, die dich bei der Umsetzung unterstützen, und einem Beispiel, wie du für eine komplette Arbeitswoche gesunde Gerichte entspannt und zeitsparend vorbereiten kannst. Mit dabei ist sogar auch noch der Snack Yieper Notfallplan!



Teilnahme am Feel Your Power Club (nur VIP Premium)

Du kannst im Zeitraum deines 100 Tage Programms an den Sessions des geschlossenen Feel Your Power Clubs teilnehmen und so von den exklusiven Gruppencoachings profitieren. Mit Themen wie Wohlfühlgewicht, Face Yoga oder Mentaltechniken.

Deine Mentorin Vanessa Werner



Dipl. Informatikerin, Personal Trainerin Medical Fitness, Autorin für das Brainz Magazine, Athletin, Hunde und Pferde Fan, engagiert für Ouissal und Netzwerk-Chancen, Gründerin der Poweristas Bewegung

UMSETZUNGSBEISPIELE

Viele Frauen sind in ähnlichen Situationen. Die üblichen Ansätze funktionieren für sie nicht.
Diese Poweristas haben ihren Weg mit Feel Your Power gefunden.



"Ich habe durch unsere Zusammenarbeit herausgefunden, wo es bisher hakte.

Mein Stoffwechsel ist jetzt geheilt und ich habe viel mehr Power.."

Dr. Renée Moore, Unternehmerin, Neustadt a.d. W.

[>> hier geht's zum Video](#)



*"Ich hatte **lauter Bedenken** - und bin froh, dass ich über meinen Schatten gesprungen bin.*

*Jetzt habe ich eine **bessere Körperhaltung, mehr Energie** und mein Körper fühlt sich viel **sportlicher und straffer an.**"*

K.T., Ärztin, Berlin

[>> zum Video klick hier](#)

"Herausforderungen im Job haben dazu geführt, dass ich schlecht geschlafen, mich nicht gut ernährt habe und einfach nicht mehr mit mir zufrieden war.

Mit Genuss habe ich immer Verbotenes verbunden.

Stattdessen geht es jetzt darum mich liebevoll um mich selbst zu kümmern."

Kirsten Roden, Führungskraft, Berlin



[>> zum Video von Kirsten](#)

"Ich war komplett zerissen.

Jetzt habe ich wesentlich mehr Kraft und Souveränität.

Und ich trage wieder Kleider, die ich zuletzt vor der Geburt meines Sohnes tragen konnte. Wie cool!"

Anne, Senior Managerin, NRW



[>> zum Video von Anne](#)

Ein Gespräch ist unverbindlich und schafft Klarheit!

100% DU



aktuell noch
ab 1.899 €

Start jeden Samstag

[Strategie-Gespräch](#)

VIP Premium



aktuell noch
ab 7.800 €

Starttermin nach Vereinbarung

[Strategie-Gespräch](#)



Feel Your Power

be a strong woman from the inside out

Melde dich gerne, wenn du dir persönliche
Beratung wünschst!

team@vanessasonntag.com

+49 7253 9681782