8-WOCHEN-PROGRAMM FÜR FRAUEN MIT ENDOMETRIOSE

# EndoPower

Verstehe deinen Körper besser. Erkenne deine Warnzeichen früher. Und gewinne wieder mehr Sicherheit in deinem Alltag.

Du hast schon viel ausprobiert – und trotzdem sitzt du irgendwann wieder da und fragst dich, was du jetzt noch versuchen sollst? EndoPower ist für Frauen, die nicht noch mehr pauschale Tipps brauchen, sondern einen roten Faden: Wissen, persönliche Begleitung und praktische Werkzeuge, mit denen du deine individuellen Muster besser verstehen kannst.

## Kommt dir das bekannt vor?

- Du rechnest bei Urlaub, Sport oder wichtigen Terminen im Hinterkopf immer mit deinem Körper.
- Hormone, Schmerzmittel, Operation, Ernährung, Supplements, Physiotherapie oder eigene Recherche – manches hat geholfen, aber oft nur teilweise oder für eine Zeit.
- Du möchtest verstehen, welche Faktoren deine Beschwerden beeinflussen und welche Warnzeichen es vielleicht schon vorher gibt.
- Du willst keine weitere Informationsflut, sondern Klarheit darüber, was für dich relevant ist.

> “Ich hoffe einfach, dass der nächste Zyklus besser wird.”
>
> Stimme aus der EndoPower-Umfrage

## Die EndoPower-Methode

Fünf aufeinander aufbauende Schritte helfen dir, aus einzelnen Tipps ein zusammenhängendes System zu machen.

| | |
|---|---|
| 1 · VERSTEHEN<br>Beschwerden und Zusammenhänge genauer einordnen. | 2 · ERKENNEN<br>Muster, Trigger und mögliche Frühwarnzeichen beobachten. |
| 3 · REGULIEREN<br>Verschiedene Tools kennenlernen und herausfinden: Was hilft mir? | 4 · STÄRKEN<br>Ernährung, Darm, Energie, Bewegung, Schlaf und Gewohnheiten betrachten. |
| 5 · LEBEN<br>Deinen persönlichen Fahrplan entwickeln und mehr Handlungsspielraum gewinnen. | |

# Was Teilnehmerinnen über EndoPower sagen

Nicht nur Wissen sammeln, sondern genauer hinschauen, ausprobieren und einen eigenen Weg für den Alltag entwickeln.

> “EndoPower hat mir geholfen, achtsamer mit mir und meinen Symptomen umzugehen. Ich habe neue Impulse kennengelernt und einen individuellen Werkzeugkoffer für meinen Alltag bekommen.”
>
> Nadja · Teilnehmerin EndoPower

> “Alles hat ineinander gegriffen. Besonders gut fand ich die simplen Erklärungen. Man musste nicht stundenlang etwas lesen oder ausprobieren. Alles war kurz, knackig und trotzdem sehr informativ.”
>
> B. · Teilnehmerin EndoPower · anonymisiert

> “Ich schaue jetzt genauer hin, was mein Körper mir eigentlich sagen möchte. Gerade beim Symptomtracker merke ich deutlich, dass Stress bei mir einen Einfluss hat.”
>
> Jasmina · Teilnehmerin EndoPower

## Persönliche Begleitung statt anonymer Kursbibliothek

| | |
|---|---|
| **5 Module** | klar aufgebaut und flexibel bearbeitbar |
| **1:1 Kick-off** | persönlicher Start mit Blick auf deine Situation |
| **4 Live-Q&As;** | Fragen stellen und Inhalte vertiefen |
| **Austausch & Chat** | Telegram-Gruppe und direkter Fragen-Chat |
| **Tools & Workbooks** | u. a. Symptomtracker, Trigger-Checkliste und Qi-Gong-Workbook |

## Über Marie-Therese Holzer

Selbst von Endometriose betroffen, verbindet Marie-Therese Holzer persönliche Erfahrung mit fachlichem Wissen. Als TCM- und Ergotherapeutin, Spiraldynamik-Fachkraft und diplomierte Ernährungstrainerin begleitet sie Frauen dabei, ihre individuellen Muster besser zu verstehen und alltagstaugliche Möglichkeiten kennenzulernen.

## Alle Details zu EndoPower

Module, Boni, Ablauf und Anmeldung findest du auf der Kursseite.

QR-Code scannen oder:
tcmcoaching.at/home/endopower

Hinweis: EndoPower ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Behandlung und gibt kein Heilversprechen. Medizinische Entscheidungen, Medikamente oder hormonelle Therapien besprichst du weiterhin mit deinen behandelnden Ärztinnen und Ärzten.