



Angebotsübersicht

Das ganzheitliche 3-Monate-Programm für Frauen in der Perimenopause

Startdatum: 27. März 2026

Enddatum: 19. Juni 2026

Programmvarianten: vor Ort (CHF 940.-) oder online (CHF 750.-)

	Teil	Was ist dabei?	Vor Ort	On-line
	Training	• 2x pro Woche Krafttraining im Movement Studio Soma • Geführte Lektionen montags und donnerstags • Möglichkeit, an anderen Tagen im Open Gym das Training selbst durchzuführen • Zugang zum Movement Studio Soma inkl. Gruppenstunden • PERIPOWER Trainingsprogramm (PDF) für nachhaltigen Muskelaufbau • Zyklustagebuch für Training & Alltag	✓	
		• PERIPOWER Trainingsprogramm (PDF) für nachhaltigen Muskelaufbau • Möglichkeit für Rückfragen zum Trainingsplan • Zyklustagebuch für Training & Alltag		✓

	Ernährung	• Lernvideos zu zentralen Ernährungsthemen (z. B. Proteinzufuhr, regelmässige Mahlzeiten) • 1x persönliche Ernährungsberatung (30 Minuten) • Ernährungstagebuch • Arbeitsblätter & Checklisten zur langfristigen Unterstützung deines Körpers im Alltag	✓	✓
	Recovery	• 2x Yoga Nidra und der Hintergrund dazu • Mini-Yoga Praxis Schulter/ Nacken-Entspannung • Entspannende Yogapraxis soft & weavy flow • Pranayama/Atempraxis • Yoni Steaming Info • Beckenboden mobilisieren und entspannen • 1x Craniosacral-Behandlung à 60 Minuten innert den 12 Wochen, oder zum symbolischen Preis von CHF 35.- bis Ende 2026	✓	✓
	Community	• Whats-App-Gruppensupport: für Fragen an Expertinnen und Austausch untereinander, Feedback und Motivation • Wöchentliche Inputs, z.B. Wissensinput (mehr zu Hormonen, Ernährung, Beckenboden, Recovery), Journaling Prompts, Rezepte als Ideen, uvm. • 3 Events	✓	✓

	Events	1. Freitag 27.3.2026: Kick-off-Event im Movement Studio Soma, ZH Albisrieden a. Vorstellung der Expertinnen b. Was passiert während der Perimenopause (Hormonhaushalt) c. Trainingsstruktur der nächsten 3 Monate erklärt d. Alle Informationen zum Programm und Studio Soma e. Intentionsetzung und Frau-Sein-Zeremonie f. Apéro und gegenseitiges Kennenlernen 2. Mid-Event: online Call (tbd) a. Fragen klären b. Feedback einholen 3. Freitag 19.6.2026: Closing Event tbd a. Kurzer offizieller Teil als Abschluss b. Zusammensein und Austausch	✓	✓
---	--------	---	---	---

Hinweis: PeriPower ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei medizinischen Fragen oder bestehenden Diagnosen sprich bitte mit deiner Ärztin, bevor du startest.