



sophietopia

BODY · SOUL · MIND

„Was haben Achterbahnen mit Erfolg &
Glück & Gesundheit & Bewegung zu
tun?“

Soul Movement Coaching für Powerfrauen

Anabel Wolter hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Powerfrauen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, indem sie die Lebensbereiche BODY - SOUL - MIND vereint. Im Coaching lernen Powerfrauen in 3 - 5 Monaten, wie sie die Achterbahnmentalität erleben und in ihr Leben integrieren. Dazu gehört:

- Ein starker und bewegliches Körper (Body)
- Ein Leben nach dein eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten (Soul)
- Eine Mindset, das jede Achterbahnfahrt des Lebens in Leichtigkeit geht (Mind)

Koordinativ wie ein Gepard
Facettenreich wie ein Chamäleon
Stark wie eine Ameise
Entspannt wie ein Faultier

Über Anabel Wolter

35 selbst gelebte Sportarten & Schicksalsschläge & Sportverletzungen haben mich Geheimnisse erkennen lassen, die ein glückliches & erfülltes Leben ausmachen. Dazu habe ich mein Wissen aus 17 Jahren Pädagogik und 10 Jahren Trainerin vereint und gebe dies in einem ganzheitlichen Konzept für Powerfrauen weiter.

„Von der unbeweglichen Fußballerin zur eleganten Tänzerin - da ich den Weg selbst erfolgreich gegangen bin, und summiert über 12.000 Kinder und fast 900 Sportlerinnen begleitet habe, weiß ich dass es auch für dich möglich ist“