

# E-Book



## Sag Servus

Servus Pille, Hallo NFP

Caroljn   
HEILPRAKTIKERIN lrnhauser

Zyklus & Hormone  
NFP Online Kurse



# Servus

Ich freue mich sehr, dass du aktiv etwas für deine Gesundheit machen möchtest.

Daher lass uns gleich damit loslegen.

Servus kann als **Begrüßung** oder zur **Verabschiedung** verwendet werden.

In diesem E-Book **geht es darum**, dass du dich **für DICH entscheidest**.

Somit Servus zu krankmachenden Faktoren sagst und gleichzeitig **Servus** und Hallo **zu dir SELBER**.

Vielleicht auch Servus zu hormoneller Verhütung und stattdessen zu einer sicheren und hormonfreie Alternative (NFP).

Du erfährst welche **3 Modulen** das Paket „Sag Servus“ enthält und wie du diese am besten nutzen kannst.

Am **Ende** des E-Books hab ich übrigens noch ein **Geschenk**. Aber nun wünsch ich dir viel Vergnügen!

*Carolin*





# HALLO, ICH BIN CAROLIN!

DEINE EXPERTIN FÜR NFP  
ZYKLUS & HORMONE

Als Heilpraktikerin weiss ich, wie der Zyklus und die Hormone zusammenhängen und **Hand in Hand arbeiten**.

Denn das ist die **Voraussetzung** dafür, dass ein normaler Zyklus bestehen kann und wir uns **wohlfühlen**.

Auch bei den Hormonen ist der **Zyklus nicht alles** - wenn gleich dieser bei uns Frauen **sehr wichtig** ist.

Ich möchte dich auf die bestmögliche Art und Weise unterstützen, **damit du dich und deinen Körper lesen lernst**.

Das habe ich in den letzten 10 Jahren als **Expertin für Zykluswissen** und NFP-Beratung perfektionieren dürfen und freue mich sehr, meine Erfahrung nun mit dir zu teilen.

Wann immer du Fragen hast, melde dich gerne bei mir per Email an [info@naturheilkunde-paf.de](mailto:info@naturheilkunde-paf.de) - ich freue mich, von dir zu hören!

Deine

*Carolin*

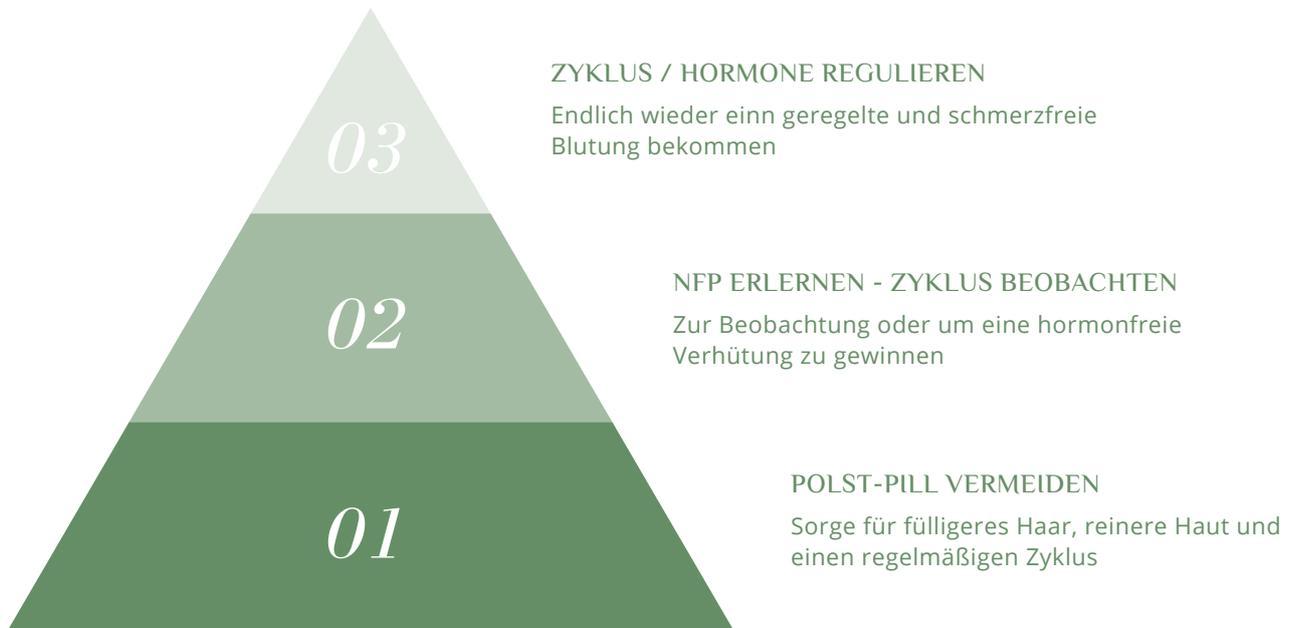


## DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

- ✔ Du Dich endlich wieder wohl in Deinem Körper fühlen willst. So wohl, dass es jeder sehen kann.
- ✔ Du endlich eine geregelte Blutung ohne Schmerzen haben willst. Und gleichzeitig Deine Gesundheit unterstützen willst.
- ✔ Du ganz ohne konventionelle Verhütungsmittel natürlich und hochsicher Verhüten möchtest.

# SAG SERVUS IN 3 SCHRITTEN

Ob parallel oder Schritt-für-Schritt, du kannst die Module individuell starten.  
Aus welchen Modulen setzt sich das Paket zusammen?



## "POST-PILL" - BEGLEITET MIT WORKBOOK

Deinen Körper vor oder nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel stärken.

## ONLINE NFP-GRUPPEN KURS

Erlerne in der Gruppe die symptothermale Methode (NFP) zur Zyklusbeobachtung kennen und somit deinen Körper besser verstehen.

## HORMONE AUSGLEICHEN

Durch Auswertung deiner Hormonlage bekommst du Hilfestellungen, wie du deinen Zyklus gezielt unterstützen kannst.

# MEIN VERSPRECHEN AN DICH

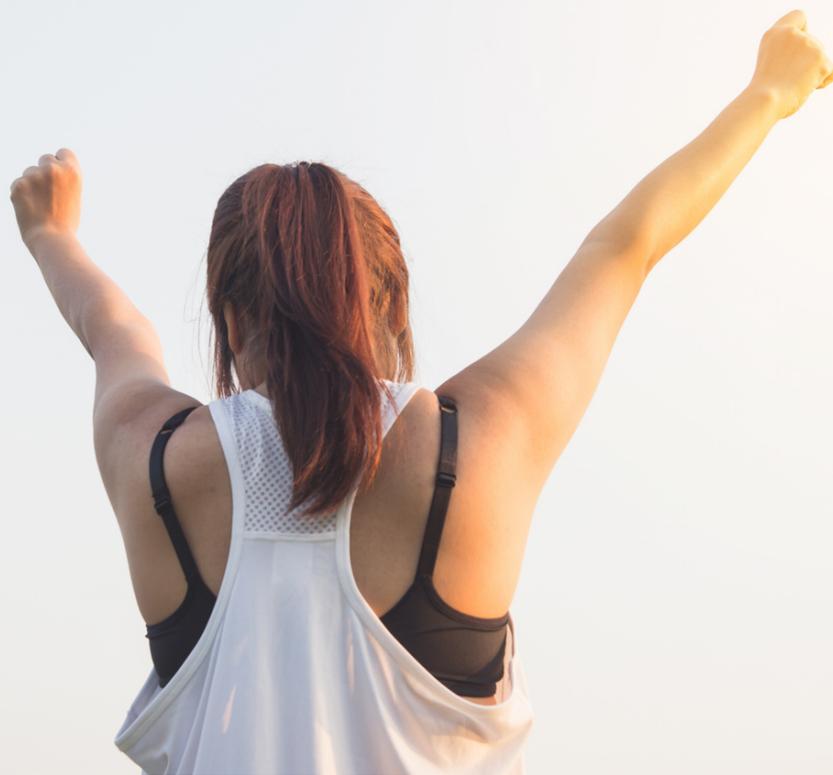
Fühle dich endlich wieder wohl  
mit deinem Körper und deinem  
Zyklus.

Verhüte hochsicher und natürlich  
ohne Chemie und künstlichen  
Hormonen.



# Modul

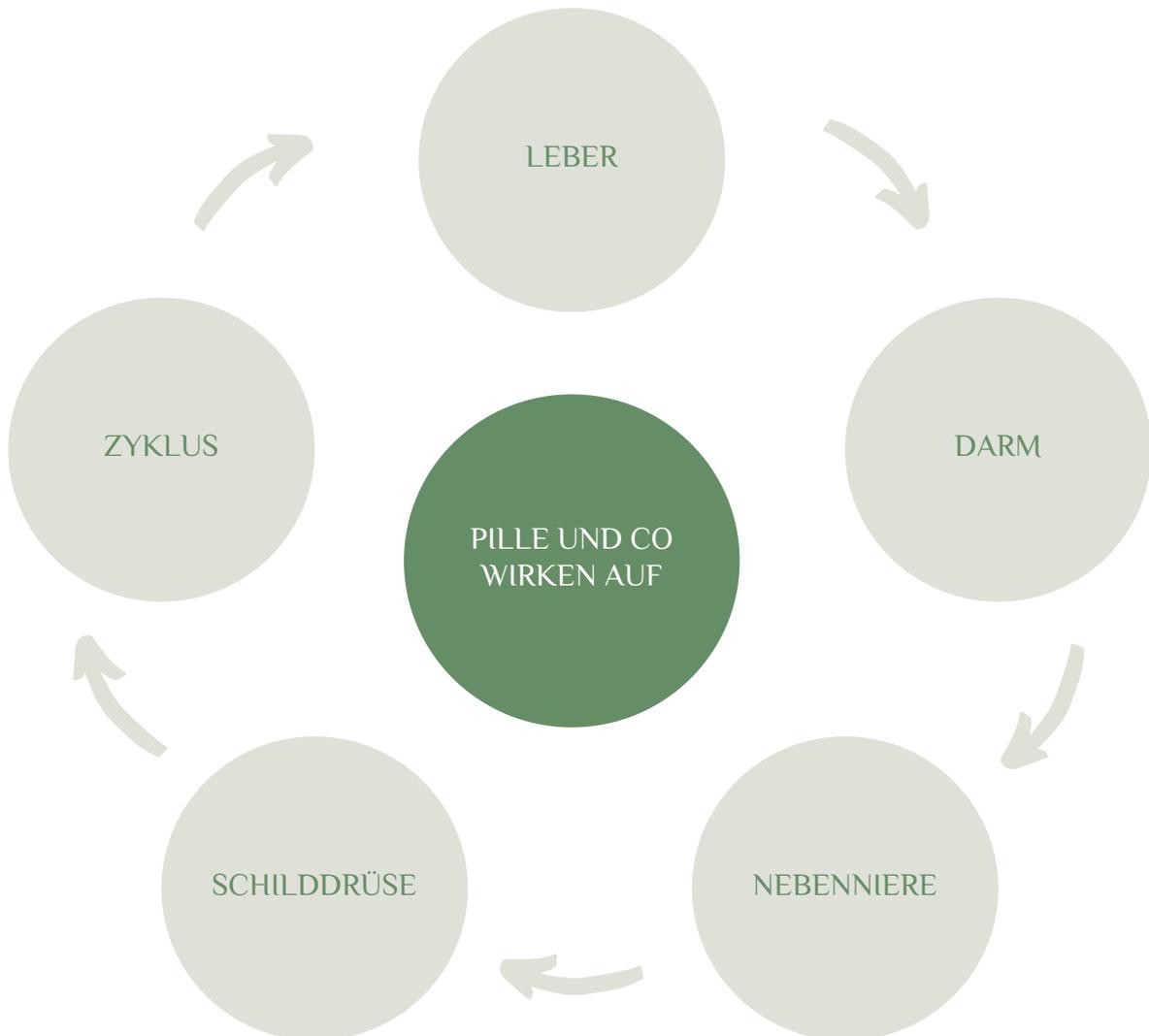
## POST-PILL



Du willst Post-Pill-Symptome vermeiden?

Im ersten Modul erfährst Du, wie dein Körper vor oder nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel unterstützt und gestärkt werden kann.

# POST-PILL



Unerwünschte Nebenwirkungen sind:

- Räuber von Mikronährstoffen
- Veränderung des Mikrobioms im Darm und Vaginalflora
- Belastung von Leber und Niere
- Ungleichgewicht im Körper - Fehlfunktionen z.B. Schilddrüse

Das Modul "Post-Pill" setzt direkt an den betroffenen Organen an.

## **Erfahre 5 Tipps für mehr Wohlbefinden**

1. Iss grünes Blattgemüse
2. Bewege dich täglich
3. Vermeide künstliche Hormone
4. Schluss mit Diäten - Dein Zyklus braucht Kohlenhydrate
5. Reduziere deinen Stress

Diese kleinen aber effektiven Tipps für den Alltag, sind ein guter Start für deine Hormongesundheit .

# POST-PILL

Du lernst, wie du deine Organe in 6 Wochen entgiften bzw. unterstützen kannst, um wieder so richtig rund zu laufen.

Du erhältst:

- Workbook "Post-Pill"
- 2 x 1:1 Termin per Zoom oder in Hohenwart (a 30 Minuten)
- Individueller Startzeitpunkt und Terminwahl
- BONUS: WhatsApp-Support während der gesamten Laufzeit

## MODUL "POST-PILL"

Einzeln buchbar oder im Paket.

Dafür habe ich am Ende des E-Books:

**EIN GOODIE FÜR DICH**



# WELCHE VERHÜTUNG SOLL ES SEIN?

Hast du dir bereits Gedanken gemacht?  
Willst du eine sichere und natürliche  
Verhütungsmethode?

Spätestens JETZT solltest du dir dazu  
Gedanken machen!

Wenn du die hormonelle Verhütung  
absetzen willst oder schon hast, gibt es im  
Anschluss viele Möglichkeiten:

- Barrieremethoden
- Kupferspirale/-kette
- symptothermale Methode (NFP)

Mit der NFP-Methode erfährst du, wann  
du wirklich verhüten musst bzw. fruchtbar  
bist.



Meine Mission ist es Frauen mit  
Hormon- und Zykluswissen zu einem  
gesunden Körpergefühl und mehr  
Wohlbefinden zu verhelfen.

# Modul

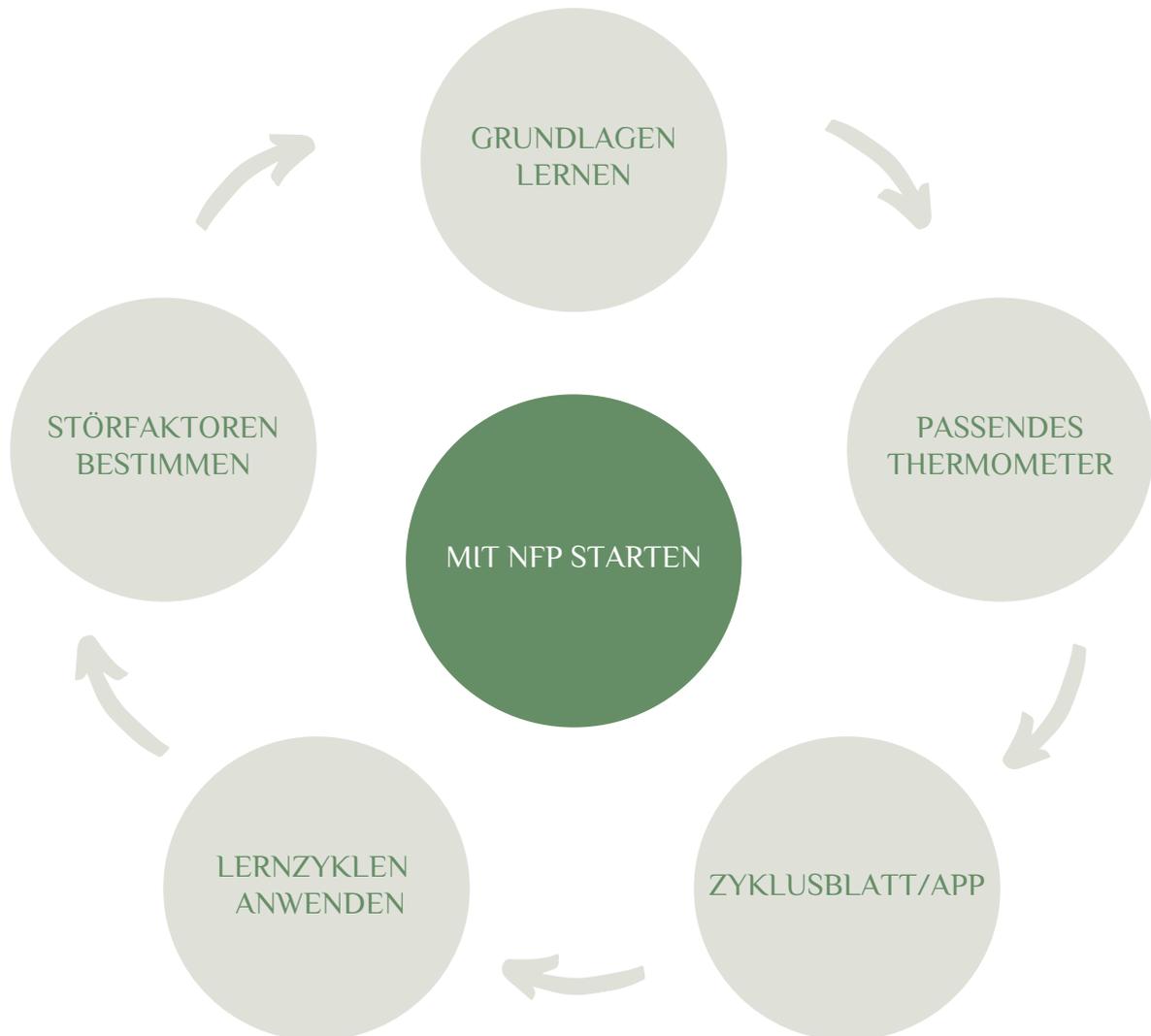
## NFP ERLERNEN



Du willst guten Gewissens die Pille absetzen und trotzdem sicher verhüten?

Erlerne in der Gruppe die symptothermale Methode (NFP) zur Zyklusbeobachtung kennen und somit deinen Körper besser verstehen.

# NFP ERLERNEN



Du willst mit NFP starten?

Dann kannst du die Grundlagen über das Buch natürlich & sicher erlernen oder du nutzt einen Einführungskurs.

Im Paket "Sag-Servus" ist dieser bereits mit enthalten.

Was du dabei alles lernst, erfährst du auf der nächsten Seite.

## Wichtig:

**Wenn du Verhütungswunsch hast** und NFP selber erlernst, solltest du die korrekte Anwendung der **Regeln überprüfen** lassen.

Nutze dafür die Zyklusberatung einer zertifizierten NFP-Beraterin



## ONLINE NFP-KURS

Gruppe mit maximal 3 Frauen/Paaren.

Ob zur Zyklusbeobachtung, hormonfreien Verhütung oder bei Kinderwunsch  
- das Erlernete kannst du dein Leben lang anwenden -

Denn so erhältst du eine natürliche und sichere Verhütungsmethode:

### *Du lernst:*

- Wie dein Zyklus funktioniert
- Wann genau deine fruchtbaren Tage sind
- Was Zervixschleim ist und wie Du ihn beobachten kannst
- Wie sich deine Temperatur im Zyklusverlauf verändert
- Welche Auswertungsregeln es bei der NFP-Methode gibt
- Wie Du den Gebärmutterhals beobachten kannst

### *Du bekommst:*

- Gruppenkurs über 3 Monate
- 4 Termine in der Gruppe per Zoom (a 120 Minuten)
- BONUS: WhatsApp Support während der gesamten Kursdauer

#### Exklusiv:

- Arbeitsheft - natürlich & sicher
- analoges oder digitales Thermometer (2 Kommastellen)

# Testimonials

## *Kundenstimmen*



**Sarah**

Carolin erklärt alles sehr schön, einfach und bildlich.

Bei den Beratungen ist immer eine super angenehme und offene Atmosphäre.

Mein Freund war so begeistert, dass er immer mitkommen wollte.

Bei Unsicherheiten und Fragen kann ich mich jederzeit an sie wenden, was mir viel Sicherheit gibt.



**Sabine**

Ich habe den NFP Kurs bei Caro direkt nach meiner Pillenabsetzung gemacht um auf eine hormonfreie Verhütung umzusteigen. Ich habe mich durchgehend gut beraten gefühlt, eine gute erste Vertrauensbasis in die Methode bilden können und werde ihren Support auch weiterhin nutzen.



Schade, dass der Kurs jetzt beendet ist, der Austausch war so hilfreich. Ich bin froh, dass ich den Sprung endlich geschafft habe die Pille abzusetzen und somit mehr im Einklang mit mir, meinem Körper und dem Zyklus bin.  
Ich kann einen Kurs bei dir jeder Frau und Paar nur ans Herz legen.

## KOMM IN DEN KURS

Sag Servus zu Pille und Co und Sag Hallo zu NFP und einem natürlichen und sicheren Weg zu verhüten.

Gönne Dir diese Abkürzung und mach nicht die gleichen fatalen Fehler wie alle anderen.

**JETZT ANMELDEN**

# Modul

## ZYKLUS / HORMONE REGULIEREN

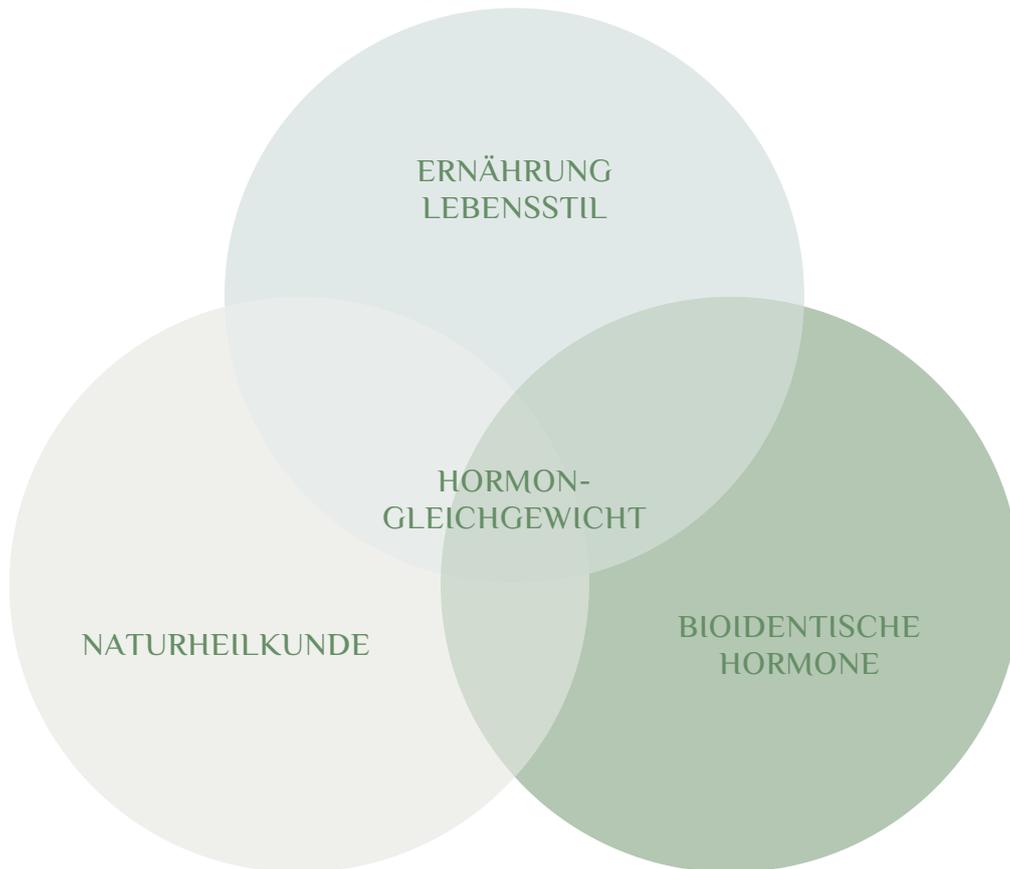


Endlich die Sprache des Körpers verstehen, indem  
Du die Symptome erkennen kannst und sie  
verstehen.

Du kannst ihren Ursprung finden und einen Weg  
gehen sie zu lindern.

# ZYKLUS / HORMONE REGULIEREN

Durch deine Zyklusbeobachtung können wir Störungen direkt erkennen.  
Bausteine zur Regulierung können dabei sein:



Wir schauen gemeinsam, welcher Weg zu Dir und deiner Lebenssituation am besten passt.

Du bekommst:

- Betreuung über 3 volle Zyklen
- Individueller Startzeitpunkt und Terminwahl
- 3 x 1:1 Termin per Zoom oder in Hohenwart (à 60 Minuten)
- BONUS: WhatsApp Support während der gesamten Kursdauer

Nutze die  
Möglichkeit  
und bring  
deinen Körper  
wieder in die  
Spur!

# EINZELBUCHUNG: SAG SERVUS



## POST-PILL VERMEIDEN

- 6-Wochen Workbook "Post-Pill"
- 2 x 1:1 Termin per Zoom oder in Hohenwart (a 30 Minuten)
- Individueller Startzeitpunkt und Terminwahl
- BONUS: WA-Support während der gesamten Laufzeit

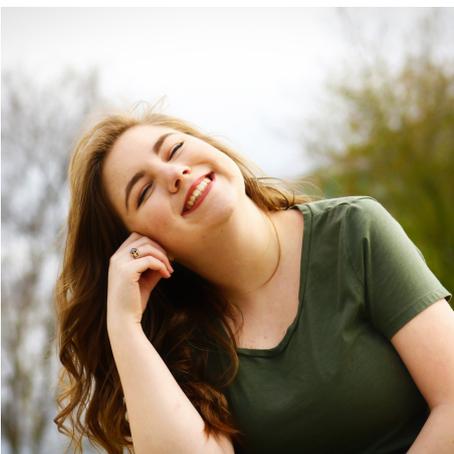
MODUL EINZELN: 79 €



## NFP ERLERNEN ZYKLUS BEOBACHTEN

- Gruppenkurs über 3 Monate
- 4 Termine in der Gruppe per Zoom (a 120 Minuten)
- BONUS: WhatsApp Support während der gesamten Kursdauer

KURS EINZELN: 199 €



## ZYKLUS / HORMONE REGULIEREN

- Betreuung über 3 volle Zyklen
- Individueller Startzeitpunkt und Terminwahl
- 3 x 1:1 Termin per Zoom oder in Hohenwart (a 60 Minuten)
- BONUS: WhatsApp Support während der gesamten Kursdauer

MODUL EINZELN: 320 €

# Bereit für eine Veränderung?

*DANKE,  
DASS DU BIS ZUM SCHLUSS DRAN GEBLIEBEN BIST!!*

Daher für dich noch eine kleine Belohnung:  
Es ist mir eine Herzensangelegenheit, die Möglichkeit zu haben Frauen wie Dir  
mein Wissen weitergeben zu dürfen.

Deshalb gebe ich dir unschlagbare **25% Rabatt** auf den Gesamtpreis von 598€  
Sichere dir somit den Kompakt-Kurs zum Einstiegspreis von:

**450€**



*Durch deine tolle Beratung nach dem  
NFP-Kurs zu den Themen Zyklus und  
Hormone, habe ich gestern nach über  
einem halben Jahr endlich meine Periode  
bekommen. Ich bin einfach nur glücklich  
und dankbar für deine Unterstützung.*