she *cares*.

ONLINE SERIES FOR HOLISTIC FEMALE HEALTH

copyright by Nadja Juric

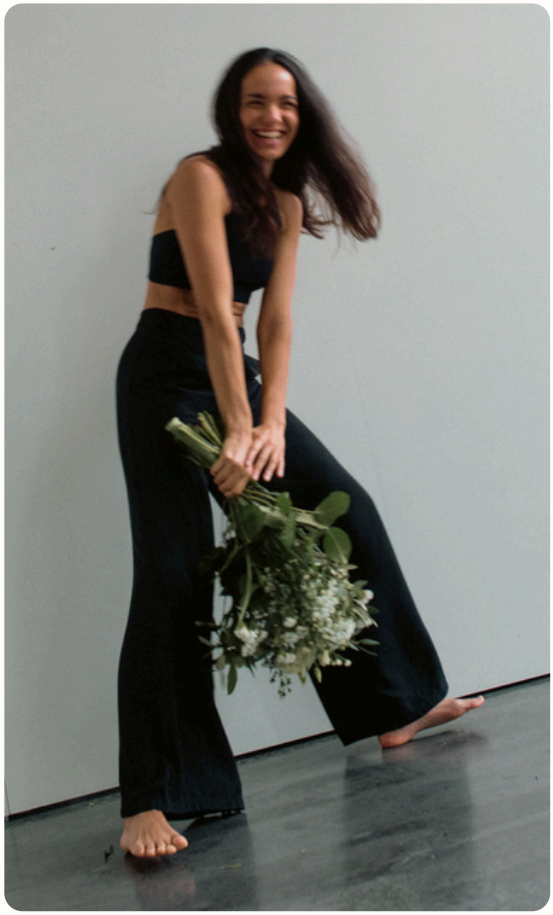
alle *infos* auf einem blick.

Start: September 2025

MEINE *MISSION*

Dieses Projekt ist mehr als nur ein Online-Programm.
Vielmehr ist es eine Herzensangelegenheit.

Denn ich weiß selbst, wie es sich anfühlt, mit Beschwerden, Diagnosen und offenen Fragen allein zu sein.
Nicht ernst genommen zu werden.
Keine Antworten zu bekommen –
nur Vertröstungen.



In meiner Arbeit mit Frauen sehe ich immer wieder, wie wenig Raum es fur ganzheitliche Ansätze gibt, in dem Frauen mit ihrem Erleben wirklich gesehen werden.

Als Heilpraktikerin mit dem Fokus auf ganzheitliche Frauengesundheit begleite ich Frauen rund um ihre weibliche Gesundheit – immer mit einem Blick für das große Ganze.

Von Frau zu Frau. Von Herz zu Herz.

TIEFES *WISSEN* & ECHTE *VERÄNDERUNG*

Genau hier setzt she *cares* an:

- Naturheilkunde & traditionelle Medizin
- Weiblicher Stoffwechsel & Hormongesundheit
- Körper- und Atemtherapie

... und einem Hauch Spiritualität.

Die erste Edition, die dich in diesem Programm erwartet:

THE FEMALE FOOD EDITION

Hier steht das Thema stoffwechselbasierte & traditionelle Ernährung im Vordergrund. Im Verlauf der 4 Module durchleuchten wir unterschiedlichste Mythen, Food-Trends und verankerte Glaubenssätze - wir sprechen über die Verdauung, Stoffwechselprozesse im Zusammenhang mit weiblichen Hormonen und last but not least: wie du als Frau nährende Mahlzeiten alltagstauglich gestalten kannst.

she *cares*.

THE FEMALE FOOD EDITION

Das Programm:

✓ 4 Live-Calls a 120 Min. (inkl. Aufzeichnung)

✓ Präsentationen der Inhalte zum Download

✓ Zugriff auf deine Inhalte für 6 Monate

... & vieles mehr (s. Buchung & Preise)

Live-Call-Termine und Inhalte der Module:

MODUL 1: Samstag, 13.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **FREE YOURSELF!** Erlöse dich von toxischen Food-Trends, sabotierenden Glaubenssätzen und hormonunfreundlichen Diäten und verstehe, warum sie nicht gut für dich und deine Hormonbalance sind!

MODUL 2: Samstag, 20.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **UNDERSTAND YOUR METABOLISM!** Durchleuchte das hormonelle Zusammenspiel in deinem Körper, verstehe, wie dein Stoffwechsel genau funktioniert und welchen Einfluss deine Ernährung auf deine weibliche Hormonbalance hat.

MODUL 3: Samstag, 27.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **GET TO KNOW YOUR NEEDS!** Lerne, deinen Zyklus und deinen Körper zu lesen und finde heraus, was du wirklich brauchst, um genährt zu sein. Verstehe, welche Nährstoffe deine Stoffwechselvorgänge und Entgiftungsorgane nachhaltig stärken und unterstützen.

MODUL 4: Samstag, 04.10.2025, 10:00-12:00 Uhr

- **LET FOOD BECOME YOUR FUEL!** Lerne auf Basis von Praxistipps und wertvollen Life-Hacks, wie du deine tägliche Ernährung unkompliziert und nährend gestalten kannst, ohne dabei einen stabilen Blutzucker aus den Augen zu verlieren.

BUCHUNG & *PREISE*

BASIC PACKAGE

ONE MODUL ONLY

✓ *TEILNAHME AN EINEM MODUL DEINER WAHL*
✓ *PRÄSENTATION DER INHALTE ZUM DOWNLOAD*

149 EUR

REGULAR PACKAGE

KNOW HOW

✓*BASIC PACKAGE FÜR ALLE MODULE*
+ PRAXIS-VIDEOS, DOWNLOADS & REZEPTE
+ ZUGANG LERNPLATTFORM
+ COMMUNITY-RAUM

549 EUR

PREMIUM PACKAGE

PERSONAL CARE

✓*REGULAR PACKAGE*
+ INDIVIDUELLE 1:1 SESSION FÜR 100 EUR STATT 159 EUR
- *TERMIN NACH ABSPRACHE*
- *TEILNEHMERZAHL BEGRENZT*

649 EUR

SHE *CARES* IST FÜR *DICH*, WENN..

✓ Du bereits als Trainerin, Therapeutin oder Coachin mit Frauen arbeitest und dein Wissen vertiefen möchtest

✓ Du selbst von typischen Frauenleiden betroffen bist – und „damit leben“ für dich keine Option ist

✓ Du schon „alles“ versucht hast – aber keine nachhaltige Veränderung spürst

✓ Du offen bist für neue Perspektiven und unkonventionelle Ansätze

✓ Du Frauengesundheit GANZHEITLICH verstehen möchtest

AUFKLÄRUNG, PERSPEKTIVEN-WECHSEL & DIE ESSENZ WEIBLICHER GESUNDHEIT.

FRAUENGESUNDHEIT BRAUCHT..

Das Gesundheitssystem ist immer noch hauptsächlich auf den männlichen Körper ausgerichtet. Jegliche Studien und Theorien werden oft an Männern getestet und einfach auf Frauen übertragen – obwohl Frauen ganz eigene Bedürfnisse und körperliche Besonderheiten haben.

Was wir brauchen, ist eine Medizin, die uns Frauen in unserer Ganzheit sieht. Eine Medizin, die körperliche, seelische und soziale Aspekte miteinander verbindet. Eine Medizin, die Frauen dazu befähigt, Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen.

Frauengesundheit umfasst mehr als Hormone. Es geht um den gesamten Stoffwechsel, um seelische Prägungen, um Lebensstil und Umweltfaktoren.

Frauenmedizin bedeutet, das eigene Wissen über den Körper wiederzuentdecken und zu nutzen.

Mit she *cares* bekommst du genau dieses Wissen –
klar, fundiert und alltagstauglich.

FRAUENMEDIZIN

DEINE *PERSPEKTIVE*

Liebe Frauen,

unsere Gesundheit liegt nicht in den Händen Anderer –
sie liegt in unseren eigenen.

Informiere dich.
Lass dich begleiten.
Übernimm Verantwortung.

she *cares* schenkt dir Wissen, Tiefe und neue Perspektiven.
Für dich selbst – oder für die Frauen, die du begleitest.

Lass uns gemeinsam Mehrwert schaffen.

Buche jetzt deinen Info-Call und finde heraus,
ob she *cares* dein nächster Schritt ist:

👉 Hier Termin buchen

Ich freue mich auf Dich.

Deine Nadja