

„Ich kann nicht mehr! **5 SOS-Momente**, die (fast) jede Frau kennt – und wie du sie **SOFORT** knackst“

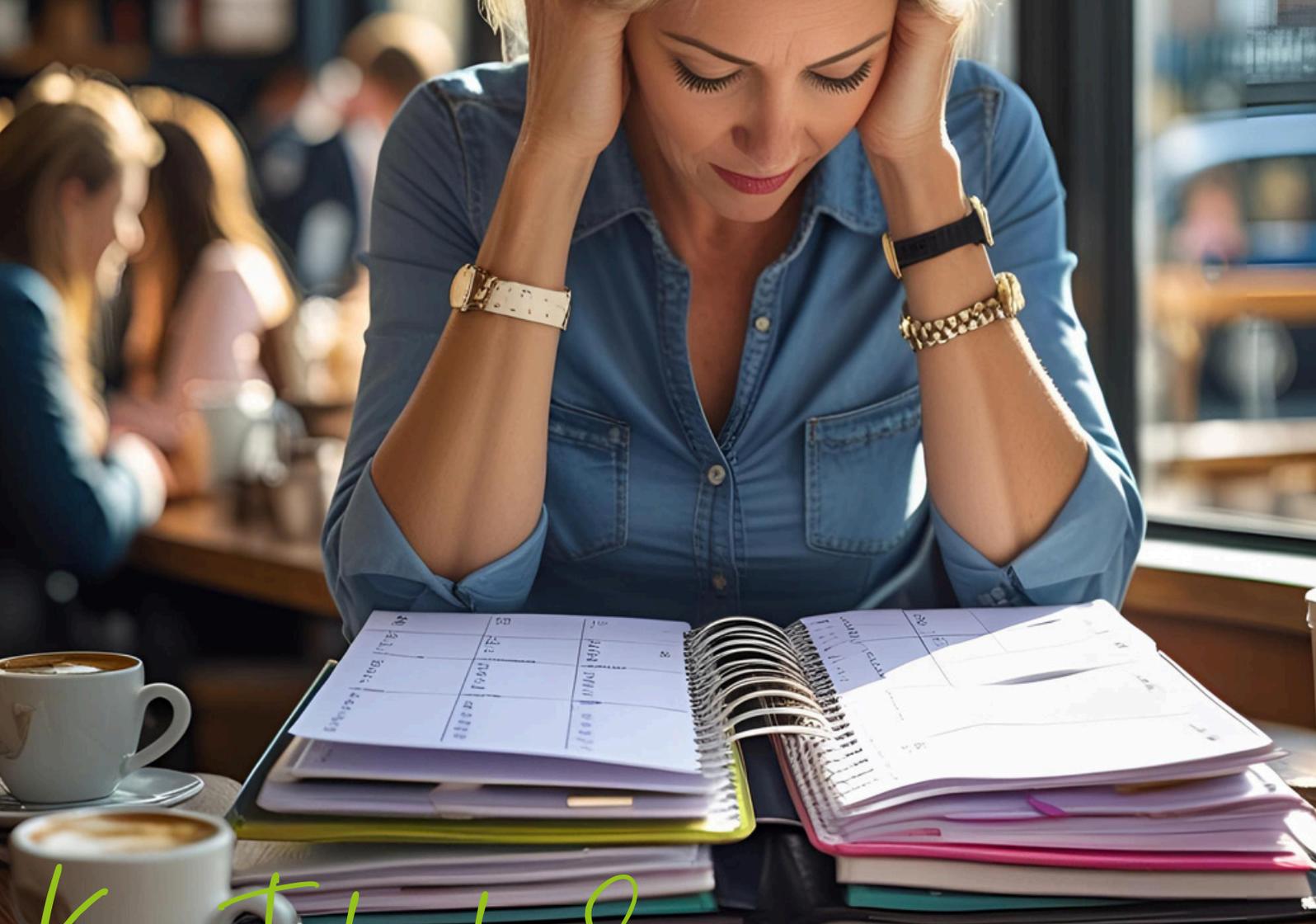


Für Frauen 40+, die spüren: Mein Körper sendet Signale – Zeit hinzuhören.

“Erste Hilfe, ehrliche Impulse & dein Shortcut Richtung Klarheit.”

Nicole Lurz | Heilpraktikerin & Mentorin

JETZT LESEN – IN 5 MINUTEN WEISST DU, WAS SACHE IST.



Kennst du das?

- ☀️ Du wachst auf und fühlst dich schon wieder wie durchgekaut.
- 🧠 Nachmittags denkst du langsamer als dein WLAN – Snacks helfen nur kurz.
- 🌙 Und wenn du endlich ins Bett fällst, ist dein Kopf hellwach.

Du bist nicht falsch.

Aber dein Körper sendet Signale. Und du darfst (endlich) hinhören.



- 👉 In diesem Workbook findest du **5 SOS-Momente**, die (fast) jede Frau kennt – und **5 Mini-Impulse**, die du SOFORT ausprobieren kannst.

Lies rein, probier aus, notiere deine Aha-Momente.

Dein Alltag wird leichter – versprochen!

Nicole Lurz



👋 Hey, ich bin Nicole

– Heilpraktikerin & Mentorin für
Körperwissen, Energie &
Nervensystem -

Seit über 13 Jahren begleite ich Frauen, die sagen:
„So wie's ist, kann's nicht bleiben – aber wo fang ich an?“

Wenn der Körper plötzlich streikt, der Kopf nicht mehr mitmacht und du innerlich nur noch auf Energiesparmodus läufst – brauchst du keinen neuen Kalender. Sondern einen echten System-Reset.

Mein Spezialgebiet:

Stoffwechsel, Hormone, Nervensystem und Identität – ganzheitlich, alltagstauglich und mit einer Prise Abenteuer.

Ich glaube fest daran:

Jede Frau kann ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen – ohne Diät-Charts, Detox-Wahn oder Tschüss-zum-Leben-Manöver.

Es braucht kein neues Ich.

Sondern ein echtes Zurück zu dir – mit Wissen, das wirkt, und Tools, die auch an stressigen Montagen funktionieren.

Mein Herzensprojekt: Brain & Body Mastery.

Hier verbinde ich moderne Medizin, Nervensystemwissen und praktische Tools – für Frauen, die mehr wollen als funktionieren.

Dieses Workbook ist dein erster Kompass.

Und vielleicht der Anfang von etwas Größerem.

♥ Deine *Nicole*

01

SOS 1: ☀️ Morgenmuffel
& Lichtmonster

02

SOS 2: 🧠 Brain Fog
& Fokus futsch

*Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore magna aliqua.*

03

SOS 3: 🏃 Energiestau &
Bewegungsnotstand

04

SOS 4: 🍷 Heißhunger &
Stimmungstief

05

SOS 5: 🌙 Grübelschleife &
Schlaf-Fail

Arbeits

MORGENMUFFEL & LICHTMONSTER

Du wachst auf, fühlst dich wie durchgekaut und ausgespuckt. Schon wieder.

Mini-Impuls:

Sonnendusche!

Fenster auf, Augen zu (ja, zu!), Gesicht in Richtung Licht und drei tiefe Atemzüge.

Stell dir vor: Jede Zelle in dir schreit „Guten Morgen!“.

Funfact: Sogar bei Wolken wirkt's. Probier's und schau, ob du's schaffst, NICHT zu lächeln.

Mach's jetzt:

Fenster auf, Augen zu, Gesicht ins Licht und 3 tiefe Atemzüge.

✓ **Nicht weiterlesen, bevor du's gemacht hast!**

Nicole's Deep Dive:

Dein Hypothalamus braucht Licht wie andere ihren Morgenkaffee. Er taktet deinen inneren Rhythmus – für mehr Energie, klaren Fokus und besseren Schlaf.

COMMITMENT:

ICH WIEDERHOLE DIESEN IMPULS AN FOLGENDEN TAGEN:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS-FRAGE:

Wie fühlst du dich jetzt – was ist anders als sonst?

Mein Aha:

Da geht noch was ...

Wenn du rausfinden willst, wie dein System morgens wieder anspringt – nicht wegen Kaffee, sondern weil es kann – dann wirst du mögen, was noch auf dich wartet.



SOS 2. BRAIN FOG & FOKUS FUTSCH.

Du suchst deine Lesebrille – und findest sie in der Spülmaschine.
Im Kopf ist Nebel, du springst von Aufgabe zu Aufgabe – und am Ende des Tages weißt du nicht mehr, was du eigentlich gemacht hast.

Mini-Impuls:

Atem-Reset: 3 Minuten (Handy-Timer).
3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
Bei jedem Ausatmen: Sag deinem Kopf „Clear the Stage“.
Du glaubst nicht, wie sehr das wirkt, bis du's probierst.

Mach's jetzt!

Stell dir den Handy-Timer auf 3 Minuten.
Atme 3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus – und sag beim Ausatmen: „Clear the Stage!“

✓ **Stopp: Erst machen, dann weiterlesen.**

Nicole's Deep Dive:

Wenn dein Fokus sich verabschiedet, ist oft nicht der Kalender schuld – sondern dein Nervensystem. Der Vagusnerv ist dein innerer Regisseur. Er entscheidet, ob dein Hirn denken darf oder nur überlebt. Mit der richtigen Atmung holst du ihn zurück auf die Bühne – und damit dich..

COMMITMENT:

ICH GÖNNE MIR DIESEN ATEM-RESET AM:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS- FRAGE:

Wie klar fühlst du dich nach dem Atem-Reset?
Was hat dich überrascht?

Mein Aha:

Blank writing area for 'Mein Aha:'

Da geht noch was ...

Wenn du wissen willst, wie du dein System vom Reiz-Feuerwerk in echten Fokus bringst – und du gerade nur noch der Schatten deiner selbst bist – dann ist die **Brain & Body Mastery** genau das Richtige für dich.



ENERGIESTAU & BEWEGUNGSNOTSTAND

Du bist so schlapp, dass du dich kaum aufraffen kannst – gleichzeitig bist du innerlich unruhig, gereizt und könntest im Sitzen einschlafen oder jemanden anknurren.

Mini-Impuls:

Schuhe an – raus! 5 Minuten draußen, kein Handy, kein Podcast, keine Ausrede. Lauf, stolziere oder schleich – Hauptsache: Luft.

Boni-Punkte, wenn du einen Baum umarmst (ernsthaft!).

Mach's jetzt!

Schuhe an, rausgehen – 5 Minuten frische Luft, ohne Handy, ohne Podcast. Einfach nur Bewegung.

✓ **Lies erst weiter, wenn du wirklich draußen warst!**

Nicole's Deep Dive:

Bewegung bringt Energie, klar. Aber echte Entladung – die passiert draußen. Dein Nervensystem liebt Natur. Der Wald beruhigt messbar deinen Puls, senkt Cortisol und stabilisiert deine Stimmung. **Und ja**, Baum-Umarmungen verändern nachweislich deine Biochemie. Crazy? Vielleicht. Aber wirksam.

COMMITMENT:

☑ BEWEGUNGSPAUSE EINPLANEN AM:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS-FRAGE:

Was hat sich in deinem Körper verändert?

Wie fühlst du dich nach der Bewegung?

Mein Aha:

📌 Da geht noch was ...

Wenn du spüren willst, wie dein System nicht nur funktioniert, sondern lebt – und wie du dich auch im Alltag erden und auftanken kannst – dann ist die **Brain & Body Mastery** dein natürlicher nächster Schritt.

SOS4 HEISSHUNGER & STIMMUNGSTIEF

Plötzlich schreit der Keks deinen Namen.
Die Laune ist im Keller, der Heißhunger riesig –
und eigentlich weißt du, dass du gerade gar
keinen echten Hunger hast.

Mini-Impuls:

Stopp. Trinke ein Glas Wasser, geh einmal ums
Sofa und frage dich: „Brauche ich jetzt wirklich
Schokolade – oder Energie?“

Wenn's immer noch drängt: 3 bewusste
Atemzüge.

Du bist stärker als jeder Snack.

Mach's jetzt!

Trink ein Glas Wasser, frag dich: Brauche ich
jetzt wirklich Schokolade – oder Energie?

Danach: 3 bewusste Atemzüge.

✓ **Jetzt machen, dann weiterschreiben**

Nicole's Deep Dive:

Bewegung bringt Energie, klar. Aber echte
Entladung – die passiert draußen. Dein
Nervensystem liebt Natur. Der Wald beruhigt
messbar deinen Puls, senkt Cortisol und stabilisiert
deine Stimmung. **Und ja**, Baum-Umarmungen
verändern nachweislich deine Biochemie. Crazy?
Vielleicht. Aber wirksam.

COMMITMENT:

✓ BEWUSSTE SNACK-PAUSE SETZEN AM:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS- FRAGE:

Wie stark war der Snack-Drang nach
der Übung noch?

Was möchtest du in Zukunft anders
machen?

Mein Aha:

📌 Da geht noch was ...

Wenn du hier beim Lesen spürst: Oh wow, da
steckt mehr dahinter als gedacht –
dann lohnt es sich, tiefer zu schauen.
Genau dafür ist die **Brain & Body Mastery** da.

SOSES. GRÜBELSCHLEIFE & SCHLAF-FAIL.

Endlich im Bett – und das Gedankenkarussell dreht erst richtig auf. Du willst schlafen, aber dein Kopf gibt ein Open-Air-Konzert.

Mini-Impuls:

Nimm einen Zettel (oder zur Not das Handy), schreib 3 Sachen auf, die heute schön waren. Danach: 3-mal tief ausatmen, Licht aus. Kein Hokusfokus, sondern Neuro-Wellness

Mach's jetzt!

Zettel oder Handy schnappen, 3 schöne Dinge von heute aufschreiben, dann 3-mal tief ausatmen. Licht aus.

✓ **Mach's jetzt – dann weiterblättern!**

Nicole's Deep Dive:

Gedanken kreisen lassen sich nicht wegmeditieren. Aber du kannst deinem System zeigen: Es ist sicher. Dankbarkeit verändert nachweislich deine Cortisol-Ausschüttung. Was du denkst, beeinflusst, wie du schläfst – und wie du regenerierst.

COMMITMENT:

ABENDROUTINE TESTEN AM:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS- FRAGE:

Was hat dir beim Abschalten geholfen?
Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Mein Aha:

Da geht noch was ...

Wenn du nachts hellwach bist und dich fragst: Warum kann ich nicht abschalten? dann liegt die Antwort oft tiefer – in deinem Nervensystem.

In der **Brain & Body Mastery** lernst du, wie du es in den Schlafmodus bringst – auf deine Weise, nicht nach Lehrbuch.



Dein SOS-Tracker

Test it like it's hot.

Wähle zwei Impulse. Heute. Nicht nächste Woche.

Spür rein, sei ehrlich – und notier, was dein Körper dir erzählt (ja, auch wenn's nur ein „Endlich!“ ist).



♥ Und wenn du beim Aufschreiben denkst:

„Uff, da steckt mehr dahinter, als ich dachte ...“

Dann freu dich – das ist der Moment, wo's spannend wird.

In der Mastery wartet genau da der nächste Schritt.

Tag	SOS 1	SOS 2	SOS 3	SOS 4	SOS 5
Montag	<input type="checkbox"/>				
Dienstag	<input type="checkbox"/>				
Mittwoch	<input type="checkbox"/>				
Donnerstag	<input type="checkbox"/>				
Freitag	<input type="checkbox"/>				
Samstag	<input type="checkbox"/>				
Sonntag	<input type="checkbox"/>				

Mein Wochenziel:

✓ Mindestens 2 SOS-Hacks pro Tag ausprobiert!

✎ _Mein Lieblingsimpuls der Woche: _____

🌀 Bereit für mehr als Mini-Impulse?

👉 [\[Hier geht's zur Warteliste für Brain & Body Mastery\]](#)

(Nur bis 31.08. inkl. Bonus-Modul: Gesundheits-Archetypen)

P.S. Kein Hokus-Pokus. Kein Detox. Nur du, dein Körper – und echte Veränderung.

🌟 ANGEBOTE FÜR KÖRPER, KOPF & KOMPASSNADEL

Du willst raus aus dem Funktionsmodus – und rein in echte Energie, Fokus & Selbstverbindung? Dann bist du hier goldrichtig.

01

COMING SOON: BRAIN & BODY MASTERY

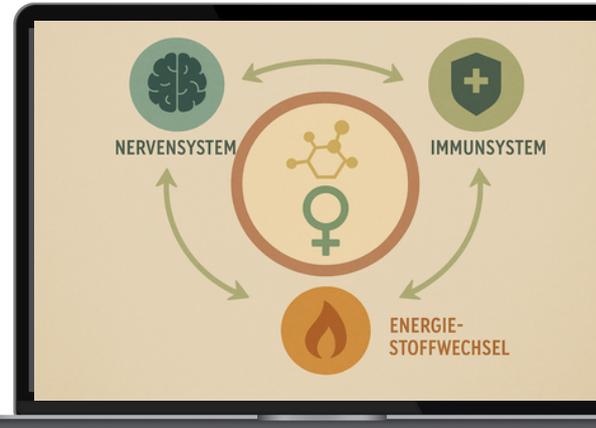
Das Mentoring für dein Comeback – mental, körperlich, hormonell.

Aktuell kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen – und dir damit die Chance auf einen der **streng limitierten Plätze** sichern.

 Zum Start meines Geburtstags-Countdowns gibt es für Wartelisten-Insider:

vier exklusive Boni:

- Der Selbstlernkurs Stoffwechsel.RESET (Wert: 299 €)
- Einladung zum Live-Workshop: Gesundheits-Archetypen verstehen & nutzen
- Zugang zum reduzierten Pre-Launch-Preis
- Früheren Zugang vor dem offiziellen Buchungsstart (ab 15.09.)



 Die Warteliste ist nur bis **31.08.** geöffnet – danach schließt sich das Fenster für dieses exklusive Angebot.

 **[JETZT AUF DIE WARTELISTE – BEVOR'S VORBEI IST].**

02

WEITERE ANGEBOTE

Du möchtest lieber sofort loslegen oder suchst gezielte 1:1-Begleitung?

Dann könnten diese Angebote bald spannend für dich sein:

- Stoffwechsel.RESET – dein Selbstlernkurs für mehr Energie, weniger Nebel
- The Inner Shift – 1:1 VIP-Begleitung für tiefe Transformation

Wenn du auf meiner Newsletterliste bist (und das bist du ja 😊), erfährst du rechtzeitig, sobald hier wieder neue Plätze verfügbar werden.



Ich bin für dich da!

Nicole Lurz
Mentorin für Gesundheit & Business
Hauptstr. 73
69168 Wiesloch
www.nicole-lurz.de

 <https://nicole-lurz.de>

 <https://www.instagram.com/nicole.lurz/>

 <https://www.linkedin.com/in/nicole-lurz-coaching/>

5,00 von 5
★★★★★

„Mit Hilfe von Nicole Lurz besserten sich bald meine Darmbeschwerden, Insulinresistenz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und meine Erschöpfung. Ich habe wieder mehr Energie und kann wieder Dinge tun, die vorher nicht möglich waren. Durch bewusste Ernährung und Bewegung besserten sich meine Blutwerte innerhalb von wenigen Wochen. Ich habe wieder mehr an Lebensqualität gewonnen. Nicole stand mir immer zur Seite und beantwortete alle aufkommenden Fragen. Ich würde sie jederzeit weiterempfehlen. Vielen Dank, liebe Nicole“

5,00 von 5
★★★★★

„Die Zusammenarbeit mit Nicole war transformierend. Ihre einfühlsame und professionelle Art hat mir geholfen, alte Muster zu lösen und meinen Fokus zu stärken. Ich habe wertvolle Werkzeuge und Techniken erlernt, die mir im Alltag und beruflich nachhaltig weiterhelfen.“



Meine Erfolgsgeschichte

5,00 von 5



SEHR GUT

8 Kundenbewertungen



Proven Expert

Inner Compass Call – dein klarer Blick, bevor du springst

Du bist neugierig – aber willst nicht einfach auf “Jetzt buchen” klicken?
Verstehen ich total. Deshalb gibt’s den Inner Compass Call:

-  ein kostenloses, ehrliches Kennenlerngespräch
-  zum Sortieren, Fragenstellen, Reinfühlen
-  ohne Pitch, ohne Druck, ohne PowerPoint

Wir schauen gemeinsam:
Wo du gerade stehst
Ob Brain & Body Mastery (oder eins meiner anderen Programme) zu dir passt
Und was du jetzt wirklich brauchst – nicht, was „man“ tun sollte

Vereinbare jetzt deinen INNER COMPASS Call mit mir:

<https://nicole-lurz.de/call/>

Urheberrechtshinweis

© 2025 Nicole Lurz

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt.

Dazu zählen insbesondere:

- Texte
- Fotografien
- Grafiken
- Konzepte

Das bedeutet:

Jegliche Nutzung, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Das Urheberrecht liegt, sofern nicht anders gekennzeichnet, bei Nicole Lurz. Die Inhalte sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Kursteilnehmerin bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Wichtiger Hinweis:

Verstöße gegen das Urheberrecht sind straf- und zivilrechtlich relevant.

Wer Inhalte ohne Erlaubnis nutzt, kann gem. §§ 106 ff UrhG strafrechtlich verfolgt, gem. §§ 97 ff UrhG kostenpflichtig abgemahnt und zu Schadensersatz verpflichtet werden.

Haftungsausschluss für externe Links:

Dieses Workbook kann Links zu externen Websites (z.B. ThriveCart, ProvenExpert) enthalten.

Für deren Inhalte übernehme ich keine Haftung; zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße erkennbar.

Danke, dass du meine Arbeit und Kreativität wertschätzt.

Nur so kann ich weiterhin mit voller Energie für dich und viele andere Frauen wirken.

Nicole
Lurz

Nicole Lurz

HEILPRAKTIKERIN | MENTORIN | UNTERNEHMERIN