

Erfolgsgeschichten

#schaffenwir

© privat

Unternehmen aufbauen

# Mama macht sich stark

Boshra Amasha, Boshi Coach

Boshra Amasha hilft Frauen, nach ihrer Schwangerschaft wieder fit zu werden.

Ich bin Personaltrainerin und helfe Frauen, nach ihrer Schwangerschaft einen schlanken, starken und attraktiven Körper zu verwirklichen. Warum, fragst du dich jetzt? In mir steckt ein großer Beweggrund und eine wichtige Erkenntnis! Das Lustige dabei: Meine kleine Tochter hat mir zu meinem Traumberuf verholfen. Eine Familie kann nur dann funktionieren, wenn die Mutter glücklich und vor allem auch stark ist! Die Mutter ist das Fundament einer glücklichen Familie und so gesehen einer stabilen Gesellschaft. Denn: Wie soll eine Mutter für ihre Kinder da sein, ihnen Halt geben, wenn sie selbst nicht stark genug dafür ist?

"Gott sei Dank habe ich mich nach der Geburt meiner Tochter entschlossen, mich näher mit meinem Körper auseinanderzusetzen. Mit seiner Entwicklung, Verwandlung und Stärke."

Das habe ich erst bemerkt, nachdem ich selbst Mama geworden bin. Ich war unzufrieden mit mir selbst, hatte Stimmungsschwankungen, wenig Energie im Alltag und Rückenschmerzen. Gott sei Dank habe ich mich dann entschlossen, mich näher mit meinem Körper auseinanderzusetzen. Mit seiner Entwicklung, Verwandlung und Stärke. Mir wurde klar, ich brauchen einen fitten Körper, um meiner kleinen Tochter Rückhalt zu geben und auch im hohen Alter ihr bester Spielkamerad zu sein. Somit begann ich meine Ausbildung zum diplomierten Gesundheits- und Fitnesscoach sowie Wirbelsäulentrainerin und absolvierte mein Diplom an der Vitalakademie. Nun bin ich leidenschaftliche Personaltrainerin und habe schon vielen Mamas geholfen, durch mein angepasstes "Back-in-Shape Transformationssystem" geholfen, ihren chaotischen Mama-Alltag zu meistern und belastbarer zu werden. [www.boshi-coach.com](http://www.boshi-coach.com)

Online seit 13.12.2019 (Aktualisiert: 21.03.2023)