

UNSER KURSANGEBOT
ZYKLUSLIEBE - ACHTSAM UND IM
EINKLANG MIT ENERGIE UND KÖRPER

KURSIINHALT AUF EINEN BLICK

Der weibliche Zyklus

- Der weibliche Zyklus
- Die vier Zyklusphasen und ihre Energien und Stärken
- Das Leben zyklischer gestalten
- Den Zyklus achtsam beobachten

Die Menstruation

- Menstruation - Was passiert und warum es sie gibt
- Menstruationsbeschwerden - Was helfen kann
- Menstruationshygiene - Was wichtig ist
- Menstruationsrituale - Achtsam menstruieren

Anatomie & Hormone

- Die weibliche Anatomie & ihre Phasen
- Hormone in den Zyklusphasen
- Wirkung der Hormone auf den Körper & ihre Phasen

Verhütung

- Hormonelle Verhütung und die Wirkung auf den Zyklus
- Natürliche Verhütung und die Wirkung auf den Zyklus

*Deine Investition in dich für 4 Session
á 1 Stunde beträgt 89 €.*

*Möchtest du lieber ein Einzelcoaching, ist das auch möglich.
Der Preis pro Session 60 bis 90 Minuten beträgt 190 €.*