

Kursziele

Zyklusweisheit, Frauenheilkunde,



Du lernst wie Dein Zyklus funktioniert welche Hormone Dich wann beeinflussen. Die Hormone beeinflussen Deine Stimmung wie die Jahreszeiten und wie Du das positiv in Deinem Leben nutzen kannst.

Wie Du mit Deiner Ernährung auf die jeweiligen Zyklusphasen eingehen kannst und welche Nähr- und Vitalstoffe du benötigst. Auch wie Du mit allfälligen Nahrungsergänzungsmitteln auf Deine Probleme reagieren kannst

Die «Problemphasen» im Zyklus wie PMS und Menstruation werden wir speziell besprechen und Du lernst wie Du Dir mit entsprechender Nahrung und Heilpflanzen selber helfen kannst.

Weitere Themen sind Eisenmangel, Fruchtbarkeit, Verhütung und vieles mehr. Du hast auch die Gelegenheit fragen zu stellen und so die Antworten für Deine Probleme zu finden.

