DA-WH-21-01

Women's Health | 10 FP

Was hat der weibliche Zyklus mit Gesundheit zu tun? Wie können Bewegung, Ernährung und Stress Einfluss auf den weiblichen Zyklus, die Fruchtbarkeit, körperliche Fitness und den mentalen Fokus der Frau haben?

Welche Symptome zeigt der weibliche Körper, wenn hormonelle Dysbalancen vorhanden sind? Und wie können Frauen auf natürliche Weise wieder im Einklang mit sich und ihrem Körper leben?

Anders als der 24h-Rhythmus des männlichen Körpers, durchlebt der gesunde weibliche Organismus zusätzlich regelmäßig einen 28-Tage-Rhythmus in 4 Phasen. Die funktionellen Zusammenhänge des weiblichen Organismus werden in theoretischem Wissen mit praktischen Handlungsanweisungen vermittelt.

Ein erweitertes Verständnis der Funktionsebenen des weiblichen Körpers dient der Eigenanwendung und Implementierung in die tägliche Arbeitspraxis mit Klientinnen.

Themen des Kurses:

- Theoretische Inhalte zum weiblichen Zyklus
- Auswirkungen von Stress auf den weiblichen Organismus
- Hormonelle Dysbalancen und Symptome
- zyklusabhängige Bewegung, Ernährung, mentaler und sozialer Fokus
- praktische Handlungsanweisungen zur Anpassung des Lebensstils
- Weiblichkeit und weibliche Energie

Leitung	Anja Scheffler | B.Sc. Physiotherapie, Myofaszial Release Therapeutin und das scī Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	02.07.2021
Ende	02.07.2021
Kurszeiten	Fr. 02.07., 10:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	10