



Es ist großartig eine Frau zu sein!

Und dennoch leiden viele Frauen trotz eines „gesunden“ Lebensstils unter einer Vielzahl an Beschwerden wie:

- Müdigkeit, Gewichtszunahme, Unfruchtbarkeit
- Schilddrüsenüber- oder unterfunktion
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Schmerzhafter, unregelmäßiger oder ausbleibender Periode
- Endometriose, Zysten, Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS)
- u.v.m.

Höchste Zeit also, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und die Besonderheiten des weiblichen Körpers endlich verstehen zu lernen.

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie der weibliche Zyklus funktioniert und welchen Einfluss das Hormonsystem der Frau in den reproduktiven Jahren auf das tägliche Leben hat.

Werden Sie handlungsfähig und lernen Sie, wie Sie die Beschwerden zusammen mit den weiblichen Biorhythmen auf körperlicher und mentaler Ebene selbst regulieren können.

#### **Theoretische und praktische Seminarinhalte:**

- Weibliche Zyklusphasen und Biorhythmen in den reproduktiven Jahren
- Zyklusregulierende Hormonsysteme der Frau
- Auswirkungen von Stress und hormoneller Verhütung auf den weiblichen Körper
- Hormonelle Dysbalancen und Symptome erkennen und regulieren
- Ernährung, Sport und mentaler Fokus in den Zyklusphasen

Alle theoretischen Inhalte enthalten praktische Handlungsanweisungen.

<b>Leitung</b>	Anja Scheffler   B.Sc. Physiotherapie, Myofaszial Release Therapeutin und das scī Lehrteam
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	22.04.2022
<b>Ende</b>	22.04.2022
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 22.04., 10:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
<b>Fortbildungspunkte</b>	10