HC-WH-26-01

Live Online Hybrid-Kurs: Women's Health | 10 FP

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.

Themen des Kurses:

- 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.

Das Seminar findet als **Präsenzseminar** statt und wird parallel als **Live Online-Seminar** übertragen (Hybrid-Seminar).

Technische Voraussetzungen für die Teilnehme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Live Online-Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Lehrteam der scī
Kursgebühr	180,00 €
Beginn	07.06.2026

Ende	07.06.2026
Kurszeiten	So. 07.06., 09:45 - 18:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	10