Kursziele

Zyklusweisheit, Frauenheilkunde,

4 Abende - 4 Jahreszeiten 19:00 - 22:00

Kosten: 200.- bitte spätestens am 1. Abend bezahlen (Bar, Bankeinzahlung)

Allgemeine Infos Menstruationszyklus einfach und genau erklärt, Heilpflanzenanwendungen, Einfluss von Stress, Leber, Ernährung, Eisenmangel	
1. Phase: **Menstruation, Zyklusbeginn, Winter** ➢ Du weisst was jetzt im Körper passiert, was das mit Deiner Psyche macht und wie Du diese Phase optimal für Dich nutzen kannst ➢ Umgang mit Menstruationsblut und Produkten ➢ Optimale Ernährung in dieser Phase ➢ Wie Du sportliches Training in dieser Phase planst ➢ Du kannst Dir bei Menstruations-problemen mit entsprechenden Heilpflanzen selber helfen	**2. Phase:** **Follikelphase, Frühling** ➢ Du weisst was jetzt im Körper passiert, was das mit Deiner Psyche macht und wie Du diese Phase optimal für Dich nutzen kannst ➢ Dir ist klar wie Östrogene wirken und was sie mit Dir machen ➢ Umgang mit Verhütung und Schwangerschaft ➢ Optimale Ernährung in dieser Phase ➢ Wie Du sportliches Training in dieser Phase planst ➢ Probleme im Frühling und passende Heilpflanzen
3. Phase: **Eisprungphase, Sommer** ➢ Du weisst was jetzt genau im Körper passiert, was das mit Deiner Psyche macht und wie Du diese Phase optimal für Dich nutzen kannst ➢ Wie Du zum Gleichgewicht der Scheidenflora beitragen kannst ➢ Optimale Ernährung in dieser Phase ➢ Wie Du sportliches Training in dieser Phase planst ➢ Du kennst passende Heilpflanzen bei Beschwerden in dieser Phase	**4. Phase:** **Gelbkörper- oder PMS-Phase, Herbst** ➢ Du weisst was jetzt genau im Körper passiert, was das mit Deiner Psyche macht und wie Du diese Phase optimal für Dich nutzen kannst ➢ Dir ist klar wie Progesteron wirkt und was es mit Dir macht, auch wie es mit anderen Hormonen zusammenspielt ➢ Du weisst welchen Nahrungsmitteln Du jetzt am besten aus dem Weg gehst ➢ Wie Du sportliches Training in dieser Phase planst ➢ Du weisst wie Du Dir mit passenden Heilpflanzen bei PMS-Beschwerden helfen kannst und wie Du Deine Quelle der Kraft findest

naturheilpraxis
SELMA HÄMMERLE

© Selma Hämmerle, Naturheilpraxis, Alpsteinstrasse 6a, 9240 Uzwil
Tel. 076 246 29 61, info@selmahaemmerle.ch, www.naturheilpraxis-sg.ch
IBAN CH60 8080 8009 1150 8398 0