

FRAUGEFLÜSTER PLUS

HormoneHarmonyConvention

Psst... mal ehrlich. Spürst Du nicht längst auch die Veränderungen – an deinem Körper, deiner mentalen Kraft und sogar deiner Partnerschaft. Überall in den Medien begegnen dir die Themen rund um Hormone.

Vielleicht hast du dieses Thema bislang erfolgreich beiseite geschoben. Doch nun ist es an der Zeit. Denn du liest diese Zeilen.

Hormone sind ein noch immer zu wenig beachteter Schlüssel, wenn es um unser Wohlbefinden und mehr noch, darum geht, langfristig eine gute Lebensqualität zu erhalten. Unser Hormonsystem unterliegt natürlichen Schwankungen und steuert unzählige existentielle Prozesse in unserem Körper. Viele Einflüsse können dieses sensible System aus ihrer natürlichen Balance bringen. In besonderen Phasen unseres Lebens sind Dysbalancen für uns deutlich spürbar. Abgesehen von Pubertät und Schwangerschaft, bemerken wir dies besonders in den Wechseljahren. Upps... und nun auch noch dieses Wort...sorry, aber muss!

Wusstest du, dass ein ausgeglichener hormonfreundlicher Lebensstil in Deinen 30er Jahren positive Auswirkungen auf die Zeit der Wechseljahre hat? Und du dies maßgeblich mitbeeinflussen kannst? Zum anderen können Deine Wechseljahre entscheidend für die darauffolgenden Lebensphasen sein.

In unserer „FrauGeflüster - HormoneHarmonyConvention“ erfährst Du, was Du tun kannst, um aktiv Dein Hormonsystem zu unterstützen und dein Lebensstil abzugleichen. Mit praktischen Skills gewappnet, spazierst Du zukünftig den Herausforderungen entgegen.

Auch dein Partner ist eingeladen, sich in einem extra Modul zu informieren und auszutauschen. In unserer HormoneHarmonyConvention wirst Du sehen „You are not alone!“

An unserem FrauGeflüster-Wochenende soll es um folgende Themen gehen:

- Zyklusgesundheit und Hormonbalance
- die Verbindung von modernen medizinischen Erkenntnissen und uraltem traditionellem Wissen des Ayurveda
- zyklus- und hormonadäquate Ernährung
- das weibliche Wesen eingebettet in den Systemen Partnerschaft, Familie, Berufsleben, Gesellschaft
- Nervensystemregulation
- Körperbewusstsein
- Auseinandersetzen mit unbewussten Blockaden und Mustern



5 ExpertInnen begleiten dich an diesem Wochenende:



Nadine Seidel

systemische Therapeutin & Yogaexpertin

www.nadine-seidel.de



Almuth Zigelschmid

Pädagogin & Ayurvedaexpertin

www.vedawissen.de



Cornelia Mauer

Fachkrankenschwester & Potenzialentfaltung

<https://www.corneliamauer.com/home>

<https://www.instagram.com/cornelia.mauer/>

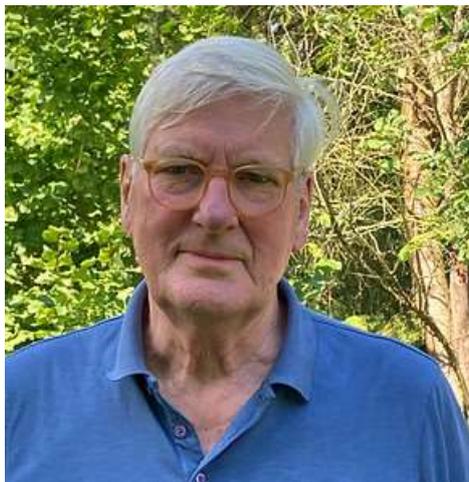


Kathrin Schenk-Losse

Frauenärztin

Info:

- 60 Jahre, Mutter von 2 Töchtern
- Medizinstudium an der FU Berlin
- Facharztausbildung im Waldkrankenhaus Spandau & Charite Mitte: Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, Schwerpunkte Pränataldiagnostik & Urogynäkologie
- seit 1997 als freie Mitarbeiterin in gyn. Praxen tätig
- seit 2012 bei Anthromed im MVZ Heerstraße Nord mit dem allgem. Spektrum der Gynäkologie & Geburtshilfe, Unterstützung bei Schwangerschaftskonflikten mit dem Angebot des medikamentösen Schwangerschaftsabbruchs



Dr. Rüdiger Dreykluft

- 83 Jahre
- medizinisches Staatsexamen 1968 Freie Universität Berlin

- Klinische Ausbildung und Promotion zunächst in Gynäkologischer Endokrinologie
- Facharzt für Innere Medizin
- knapp 40 Jahre als Haus- und Familienarzt in der Praxisgemeinschaft und später MVZ Heerstraße Nord

Dein Wochenend-Modulprogramm

Kernstück und **Basis** bildet unser Wochenendauftakt am

Freitag 11.10. - der obligatorische Teil

- kurze Vorstellung
- warm-up Yoga mit Nadine Seidel
- Fachvortrag von Kathrin Schenk-Losse gibt Einblicke über den weiblichen Zyklus, Hormonhaushalt, ganzheitliche medizinische Wege um das weibliche Körpersystem in Balance zu bringen. PLUS Frage- und Antwortrunde
- Schlussentspannung
- Gemeinschaft mit Snacks + Suppe + Tee

Samstag 12.10. – Modultag

In Modul 1 am Samstag „Weiblichkeitswendekompass - Integration und Harmonisierung“ mit Nadine

Erkunde die komplexe Wechselwirkung zwischen deinen Lebensrollen und hormonellen Veränderungen in einem integrierten Workshop, der sich auf die Balance und Harmonisierung in der Lebensmitte konzentriert.

Dieses Modul bietet tiefgreifende Einsichten und praktische Strategien, um die Herausforderungen und Chancen dieser entscheidenden Lebensphase zu navigieren.

Highlights dieses Moduls:

- Verständnis der hormonellen Einflüsse auf emotionale und relationale Dynamiken in der Lebensmitte.
- Einsatz systemischer und emotionsfokussierter Ansätze, um Beziehungen zu vertiefen und ein positives Selbstbild zu fördern.
- Entwicklung von Resilienzstrategien, um die hormonelle Balance zu unterstützen und persönliche Wachstumschancen zu maximieren.

In Modul 2 am Samstag "Schoßraum - Beckenboden verstehen und stärken" mit Nadine

Stärke deinen Beckenboden und verbessere deine hormonelle Gesundheit in einem Modul, das sich der Bedeutung dieses zentralen Körperbereichs widmet. Lerne, wie du durch gezielte Übungen und Erkenntnisse aus der Physiotherapie und integrativen Medizin deinen gesamten unteren Körperbereich unterstützen kannst.

Inhalte dieses Moduls:

- Detaillierte Betrachtung der Auswirkungen von Hormonschwankungen auf die Beckenbodenfunktion, insbesondere während der Peri- und Postmenopause.
- Praktische Anleitungen zur Stärkung des Beckenbodens, die auch zur hormonellen Balance beitragen.
- Erörterung der Rolle des Beckenbodens in Bezug auf sexuelle Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden.

In Modul 3 am Samstag „Körperwissen mit Ayurveda“ mit Almuth

- Erhältst du Einblicke in moderne wissenschaftliche Erkenntnisse verbunden mit dem uralten Wissen des Ayurveda.
- Widmen wir uns den möglichen Ursachen für Dysbalancen in Deinem Hormonsystem und wie Du diese erkennst.
- Erfährst Du welche grundlegenden Körper und Organsysteme die Voraussetzung für ein stabiles Hormonsystem sind.
- Tauchen wir ein in grundlegendes Wissen und Skills des Ayurveda, die Du sofort unterstützend für Deinen Körper einsetzen kannst.

Sonntag 13.10. - Modultag

In Modul 4 am Sonntag "Female Embodiment" mit Cornelia

Du wirst die Zeit und den Raum haben um in deine ureigene Weiblichkeit zurück zu kommen. In zwei Teilen: Nervensystemregulation und transformierendem Breathwork, kannst du dein System über die körperliche hin zur feinstofflich bis zur seelischen Ebene wandeln. Sanft und zart, achtsam und ruhig, kraftvoll und bestimmt, werden wir ganz praktisch Weiblichkeit erfahren.

- über gezielte Übungen, einzeln und in Gruppen, erfahren wir up- und down-Regulation des Nervensystems, Nähe- und Distanzerfahrungen
- Grundlage werden dafür Methoden aus Regulations-Skills, ehrlichem Mitteilen und Vagusnervstimulationen bilden
- mit einem regulierten Nervensystem stellt sich ein besseres Spüren für eigene Grenzen und Kapazität ein, alles kann langsamer werden, Kraft kommt zurück, unser Umfeld wird gleichermaßen co-reguliert (Kinder, Partner, Familie, Freunde)
- über den langen verbundenen Atmen nach Rüdiger Dahlke werden wir in einem 45 minütigem Set uns in den Körper und durch ihn hindurch atmen
- Ablauf: Einstimmen, Atem in mehreren Sets, Segelphase, Nachnähren, Ausstimmen
- durch die transformierende Wirkung des Atems lösen sich Blockaden auf physischer, mentaler, kognitiver, emotionaler, seelischer Ebene
- während des Atmens wirst du mit intuitiven Berührungen und Bewegungsimpulsen in deinem Prozess unterstützt
- du kommst zurück in deine Kraft, weil sich alte Speicherungen lösen und die entblockierte Energie dir wieder zur Verfügung steht

- bitte beachte die Kontraindikationen für den langen verbundenen Atmen

<https://www.corneliamauer.com/bilderdeinerseele>

Cave: bitte iss 2h vorher keine schweren Mahlzeiten und ziehe dir bequeme Kleidung an, damit du dich frei bewegen und atmen kannst.

In Modul 5 am Sonntag „Körperbalance mit Ayurveda“ mit Almuth

- Schauen wir aus ayurvedischer Sicht auf die Lebenszyklen einer Frau und schenken unsere besondere Aufmerksamkeit der Zeit der Wechseljahre.
- Erfährst Du welche Möglichkeiten Dir jenseits einer Hormonersatztherapie offenstehen.
- Widmen wir uns ausführlich einer hormonfreundlichen Ernährung und Du erhältst konkrete Umsetzungsempfehlungen.
- Erfährst Du Wissenswertes über pflanzliche Helfer und erhältst praktische Einblicke ihrer Anwendungen.

In Modul 6 am Sonntag „(Wo)Men's Health - Einblicke und Unterstützung in der Lebensmitte“ mit Rüdiger

Dieses aufklärerische Modul lädt ausschließlich Männer dazu ein, sich intensiver mit den Gesundheitsthemen ihrer Partnerinnen auseinanderzusetzen und ihre eigene Rolle in diesem Prozess zu reflektieren. Wir betrachten, wie Männer die hormonellen Veränderungen bei Frauen besser verstehen und unterstützen können.

Was wir gemeinsam erkunden werden:

- Männer als Partner von Frauen in der menopausalen Lebensphase sollten und können verstehen, was mit diesen geschieht.
- Wir wollen lernen, was und wie sich die Hormone verändern und deren Einfluß auf Körper, Verhalten und Stimmung verstehen.
- Wie können wir Männer damit umgehen und die Partnerschaft gestalten.
- „Fliehen oder Standhalten“.
- Was ist mit der männlichen Hormonumstellung: „männliche Menopause“
- Wir wollen miteinander reden.

In Modul 7 am Sonntag "Wo+Men's Breathwork" mit Cornelia

Ihr werdet als Paar mit anderen Menschen gemeinsam die transformierende Wirkung von Pure Embodiment®, entwickelt von Karin Nikbakht, erleben. In dieser Stunde bekommt ihr einen Einblick wie der lange verbundenen Atmen nach Rüdiger Dahlke in einem sicher gehaltenen Raum, durch die Facilitatorin Cornelia, auf den Ebenen des Seins wirkt. Speicherungen auf körperlicher, mentaler, psychischer, energetischer, seelischer Ebene, können sich auflösen und umgeschrieben werden.

Dadurch wird in den Blockaden gespeicherte Kraft frei und steht als Lebenskraft zur Verfügung.

- Ablauf: Einstimmen, Atem in mehreren Sets, Segelphase, Nachnähren, Ausstimmen
- während des Atmens wirst du mit intuitiven Berührungen und Bewegungsimpulsen in deinem Prozess unterstützt
- bitte beachte die Kontraindikationen für den langen verbundenen Atmen <https://www.corneliamauer.com/pure-embodiment>

Cave: bitte iss 2h vorher keine schweren Mahlzeiten und ziehe dir bequeme Kleidung an, damit du dich frei bewegen und atmen kannst.



Zeitplan für deine HormoneHarmonyConvention

Freitag 11.10. obligatorisches Modul 11.10. Basismodul 17:30-21 Uhr 17:30 – 18:00 warm-up-Yoga
18:10 – 19:10 Fachvortrag mit Gynäkologin Dr. Kathrin Schenk-Losse 19:10 – 19:50 Frage und Antwort
Runde zum Fachvortrag 19:50 – 20:20 Austausch & Essen – ayurvedische Suppe 20:20 – 20:45
Abschluss Meditation

12.10. Modultag 09:00 – 17:30 Uhr 08:00 – 08:45 warm-up-Yoga mit Nadine kostenlos 9:00-11:00 Uhr
1 Modul WeiblichkeitsWendeKompass mit Nadine 2 Modul 12:30-14:30 Uhr Schoßraum mit Nadine 3
Modul 15:30-17:30 Uhr KörperWissen mit Ayurveda mit Almuth

13.10. Modultag 08:30-19:00 Uhr 08:00-08:45 Soft Kundalini Yoga mit Cornelia kostenlos 4 Modul
9:00-11:00 Uhr Female Embodiment mit Cornelia 5 Modul 12:30-14:30 Uhr KörperBalance mit
Ayurveda mit Almuth 6 Modul 15:30-17:30 Uhr (wo)men's Health mit Rüdiger 7 Modul 18:00-19:00
Uhr mit Wo+Men's breathwork mit Cornelia

Buchung

Gestalte deine persönliche Convention: Du hast die Freiheit, aus den verschiedenen Modulen auszuwählen, die speziell für deine Bedürfnisse und Interessen konzipiert sind. So kannst du deine eigene Agenda für das Wochenende zusammenstellen und genau das lernen, was für dich am wichtigsten ist.

Verpflegung und Gemeinschaft: Genieße hausgemachtes ayurvedisches Mittagessen und die Gelegenheit, dich in einer unterstützenden Community zu vernetzen. Unsere warme und einladende Atmosphäre macht es leicht, sich zu öffnen und tiefe Verbindungen zu knüpfen.

Deine Investition

Basis = 107,- Euro obligatorische Grundlage

Modul = pro Modulteil 51,- Euro - einzeln buchbar

Modul 7 = für euch als Paar 51,- Euro

bei kompletter Buchung = 1 Grundmodul und 6 Module bekommst du 1 Modul GRATIS plus Mittagessen inclusive

Early Bird bis 30.08.2024 23:59 Uhr pro Modul 45,- Euro, Grundmodul 107,- Euro

Mittagessen 7,50 Euro einzeln buchbar

Buchung unter nad.seidel@gmail.com

Anmeldschluss 30.09.2024

Wir freuen uns über dein Dabeisein, dein Interesse und die Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen und in Begegnung zu gehen.

Deine Almuth, Nadine, Kathrin, Rüdiger und Cornelia

Diese Veranstaltung dient ausschließlich zur Aufklärung, Wissensvermittlung und Informationszwecken. Sie ersetzt keine persönliche medizinische, psychologische Beratung, Diagnose und Therapie.

Die Umsetzung der Empfehlungen aus diesem Workshop erfolgen in Eigenverantwortung und dem individuellen Ermessen.