

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

Dein Wochenend-Modulprogramm

Kernstück und **Basis** bildet unser Wochenendauftakt am

Freitag 05.07. - obligatorisches Basismodul

- 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
- Schlusssentspannung
- Gemeinschaft mit Snacks + Suppe + Tee

Samstag 06.07. - 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 07.07. - 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 Atems 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

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 Nadine, Almuth, Cornelia

Dieses aufklärerische Modul lädt 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:

- Grundlegende Informationen zu hormonellen Veränderungen bei Frauen in der Lebensmitte und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft.
- Wichtige gesundheitliche Aspekte für Männer, einschließlich des Umgangs mit eigenen Stressoren und hormonellen Veränderungen.
- Förderung einer integrativen Gesundheitsperspektive, die das Wohlbefinden beider Partner unterstützt und die Beziehung stärkt.

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 einer halben 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
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 05.07. obligatorisches Basismodul 17:30 – 21:00 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

Samstag 06.07. Modultag 08:30 – 17:30 Uhr
08:00 – 08:45 warm-up-Yoga mit Nadine kostenlos
9:00-11:00 Uhr 1 Modul WeiblichkeitsWendeKompass mit Nadine
12:30-14:30 Uhr 2 Modul Schoßraum mit Nadine
15:30-17:30 Uhr 3 Modul KörperWissen mit Ayurveda mit Almuth

Sonntag 07.07. Modultag 08:30-18:30 Uhr
08:00-08:45 Soft Kundalini Yoga mit Cornelia
9:00-11:00 Uhr 4 Modul Female Embodiment mit Cornelia
12:30-14:30 Uhr 5 Modul KörperBalance mit Ayurveda mit Almuth
15:30-17:30 Uhr 6 Modul (wo)men's Health mit Nadine, Almuth, Cornelia
18:00-18:30 Uhr 7 Modul mit Wo+Men's breathwork mit Cornelia



4 Expertinnen begleiten dich an diesem
Wochenende:

Nadine Seidel

systemische Therapeutin & Yogaexpertin

www.nadine-seidel.de

Cornelia Mauer

Fachkrankenschwester & Potenzialentfaltung

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

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

Kathrin Schenk-Losse

Frauenärztin & Gynäkologin

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

Almuth Ziegelschmid

Pädagogin & Ayurvedaexpertin

www.vedawissen.de