

Frauen-Power Ü 40 / Ü 50 trotz Wechseljahres- Herausforderungen

Du möchtest deine Hitze-Wallungen mindern und vielleicht sogar umarmen lernen? Den sogenannten „Wechsel“ begrüßen? Und das Thema der nachlassenden Kraft, Gelassenheit, Vitalität und Co angehen?!

Kein Problem!

Ich habe für dich einen Blumenstrauß an Anregungen, Infos und Methoden zusammen gestellt, die an mir gut überprüft wurden. (Bin fast 60 Jahre jung)



Wenn du Ü50 bist und der Arzt dir sagt, mach einfach Eis drauf, da wo es wehtut.

Dich erwarten Einblicke in natürliche und ganzheitliche Methoden. Einen Ausblick auf den Inhalt findest du auf meiner Homepage unter Seminare.

Du möchtest nicht länger erstarrt von Eis auf der Bank sitzen? Sondern kraftvoll strahlen? Dann melde dich an und sei dabei!

4 Freitag-Nachmittage in Folge von 15-18.00 Uhr in meiner Praxis

Termine: 21.02., 21.03., 25.04. und der 23.05.2025, Kosten: 160€



Freepik

Kursleitung & Anmeldung unter:

Anett Hausmann-Gerdes

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sozialpädagogin,

Kinesiologin & Stressbewältigungs-Coach

0441/57030999,

www.hausmann-gerdes.de

Praxisraum, Ilexweg 4, 26215 Metjendorf

Inhaltsausblick

1. Nachmittag

- „Du darfst Göttin zu mir sagen“, weil ich als Frau Leben erschaffen kann.
→ die Gebärmutter aus schamanischer Sicht plus Meditation dazu
- Wo leben wir gegen die Natur in uns? z.B. natürliche Zyklen
→ Welchen Anteil hat das Thema der künstlichen Verhütung?
- Austausch

2. Nachmittag

- „Erst die anderen – dann ich.“ Ich lade dich ein, überholte weibliche Muster zu erkennen und abzuwerfen. Unser Ziel? Mehr Selbst-Für-Sorge und Selbst-Liebe. Du lernst Klopf-Techniken und Affirmationen zur Unterstützung kennen.
- YIN und YANG (das Weibliche & das Männliche), beides ist in uns, aber oft nicht in Harmonie. Hier wollen wir wirken: mit Bewusstsein und einem Korrektur-Angebot aus der Kinesiologie.
- Austausch

3. Nachmittag

- Eine ausgeglichene Hormon-Lage steuert deine Gesundheit maßgeblich. Eine Schiefelage verursacht mannigfaltige Probleme. Erfahre, wie du deine persönliche Hormon-Situation bewerten und gegebenenfalls positiv beeinflussen kannst. Stichworte: natürliche bioidentische Hormone, Speicheltest, unterstützende Tees, Nahrung und Nahrungsl-Ergänzungsmittel. (Ich vertrete keine Firma!)
- Entspannungsmethode
- Austausch

4. Nachmittag

- Wir üben zusammen eine professionelle Anleitung zur Beckenboden-Aktivierung, nachdem ich dich zuvor kurz in das Thema eingeführt habe.
- Du lernst den Arche-Typ der „alten Weisen“ und der „Wandlerin“ kennen. Danach reflektieren wir unsere Bereitschaft, Abschied von der fruchtbaren, jungen Frau zu nehmen und zur „alten Weisen“ zu wechseln.
- Meditation über das „Gefäß, das du bist“
- Austausch, Buchempfehlungen, ...
- Evtl. Planung von weiteren Treffen alle 4-6 Wochen mit kinesiologisch gestützten Gruppen-Balancen (= Nutzung des Gruppen-Intelligenz)