

# Women's Health



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Women's Health

### EINLEITUNG

Es ist toll eine Frau zu sein! Leider leiden viele Frauen trotz eines vermeintlich „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.

Erfahre in diesem Kurs, wie der weibliche Zyklus funktioniert und welchen Einfluss das Hormonsystem der Frau in den reproduktiven Jahren auf das tägliche Leben hat. Werde kompetent und erfahre, wie Du Beschwerden zusammen mit den weiblichen Biorhythmen auf körperlicher und mentaler Ebene positiv beeinflussen und selbst regulieren kannst.

### ZIELE

Nach diesem Kurs kannst Du die Themen Ernährung, Bewegung und verschiedene mentale Prozesse in Bezug auf und unter Rücksichtnahme auf den weiblichen Zyklus erklären und coachen.

### INHALTE

Theoretische und praktische Seminarinhalte:

- Weibliche Zyklusphasen und Biorhythmen
- Zyklusregulierende Hormonsysteme der Frau in den reproduktiven Jahren
- 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.

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Kurs enthält sehr viele praktische Handlungsanweisungen. Es wird aber nicht manuell gearbeitet.

Maximale Gruppengrösse 20 Teilnehmende bei einer Lehrperson

### ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Anja Scheffler**

**Physiotherapeutin**

- Weiblichkeitscoach
- Beckenbodentherapeutin (AGGGUP)



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Therapie, Sportwissenschaften und Gesundheitspersonal

## LEITUNG

Anja Scheffler

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	25.10.2024	10.00 - 18.00 Uhr	24464	deutsch	CHF 250.-