



Zertifizierte/r ganzheitliche/r Frauengesundheit CoachIn

Lehrinhalt Auszug

- 1. Der faszinierender weibliche Körper**
 - 1.1 weibliche Anatomie
 - 1.2 wichtige Basisorgane – Leber, Nieren und Co.

- 2. weibliches Hormonsystem**
 - 2.1 Die Bedeutung des Hormonsystems
 - 2.2 Die Welt der einzelnen Hormone
 - 2.3 Wichtige Zusammenhänge

- 3. Zyklus und Menstruation**
 - 3.1 Zyklusphasen
 - 3.2 Zyklus aus ganzheitlicher Sicht
 - 3.3 Faktoren für Unregelmäßigkeiten im Zyklus

- 4. Ganzheitliche Gesundheitsförderung**
 - 4.1 Ernährung
 - 4.2 Umweltfaktoren
 - 4.3 Bewegung, Entspannung & inneres Wohlbefinden
 - 4.4 Mindset

- 5. Menstruationsbeschwerden**
 - 5.1 Unterschiedliche Menstruationsbeschwerden
 - 5.2 Ganzheitliche Gesundheitsförderung
 - 5.3 Pille und Co.

- 6. Spezifische Frauenkrankheiten**
 - 6.1 Frauenkrankheiten
 - 6.2 Ganzheitliche Präventionsmöglichkeiten

7. Verhütungsmethoden

- 7.1 Verhütungsmethoden
- 7.2 Anwendungssicherheit
- 7.3 Vor- und Nachteile, mögliche Nebenwirkungen

8. Kinderwunsch & Schwangerschaft

- 8.1 Kinderwunsch
- 8.2 Antworten zum Thema Schwangerschaft
- 8.3 Ablauf Geburt, Wochenbett, Stillzeit

9. Wechseljahre

- 9.1 Hormonelle Phasen der Wechseljahre
- 9.2 Häufige Beschwerden
- 9.3 Hormonersatz
- 9.4 Sex und Verhütung

10. Abschlussprüfung/prakt. Hausaufgabe