campus³
Therapie Pflege Gesundheit

WEB-PASS - ONLINE - HORMONE UND BINDEGEWEBE – ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

WEB-PASS - ONLINE - HORMONE UND BINDEGEWEBE – ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

EINLEITUNG

Beckenboden- und Blasenschwäche, instabile Gelenke und Bänder («ich knicke leicht um»), Migräne, prämenstruelles Syndrom, Depressionen, schnelles Ermüden, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und vieles mehr können mit einem hormonellen Ungleichgewicht in Zusammenhang stehen.

Frauen erleben durch den Zyklus und während der Schwangerschaft natürliche Hormonschwankungen und spüren oftmals deutlich, welche Veränderungen unterschiedliche Hormonkonzentrationen im Körper auslösen können. Spätestens in der Lebensphase, in der die Hormonproduktion nach und nach abnimmt, den sogenannten Wechseljahren, betrifft dieses Thema auch Männer.

Auch in der Faszienforschung gibt es erste Untersuchungen dazu, wie sich schwankende Hormonkonzentrationen im Blut auf das Bindegewebe auswirken.

Östrogen beeinflusst beispielsweise die Wasserspeicherung im Bindegewebe. Bei einer geringeren Östrogenproduktion kann das Bindegewebe an Flexibilität verlieren und die Schleimhäute können trockener werden. Ein hoher Östrogenspiegel im Verhältnis zum Progesteron kann wiederum das Bindegewebe beeinflussen und sich damit auch auf die stabile Statik des Körpers und unsere Bewegungsabläufe auswirken.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen mögliche Zusammenhänge zwischen Hormonen, Bindegewebe und körperlichen Beschwerden.
- erfahren, wie unterschiedliche Hormonkonzentrationen Veränderungen im Körper beeinflussen können.
- lernen mögliche Lösungsansätze im Umgang mit hormonell bedingten Veränderungen kennen.

INHALTE

- Hormonelles Ungleichgewicht und mögliche körperliche Symptome
- Mögliche Ursachen von Hormon Dysbalancen

Zum Beispiel:

- Hormonschwankungen im Zyklus und in der Schwangerschaft
- Wechseljahre bei Frauen und Männern
- Einfluss von Östrogen und Progesteron auf das Bindegewebe
- Wasserspeicherung, Flexibilität des Bindegewebes und Schleimhäute
- Auswirkungen auf Körperstatik und Bewegungsabläufe
- Zusammenhänge erkennen und mögliche Lösungsansätze kennenlernen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Vortrag mit verständlicher Wissensvermittlung und praxisnahen Beispielen

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Petra Kunz Blunert

Entwicklerin der Bodilance Methode
- Ausgebildete Krankenschwester
- Alexandertechniklehrerin
- Entwicklerin der Bodilance Methode
- Entwicklerin des Bodilance Beckenbodentraining

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle interessierten offen

LEITUNG

Petra Kunz Blunert

Entwicklerin der Bodilance Methode
• Ausgebildete Krankenschwester
• Alexandertechniklehrerin
• Entwicklerin der Bodilance Methode
• Entwicklerin des Bodilance Beckenbodentraining

BEMERKUNGEN

Dieses Kurzseminar wird ergänzt durch den Vortrag Beckenboden- und Bindegewebsschwäche – Training in Bezug zur tiefen Muskelfaszie

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	05.11.2026	19.15 - 21.15 Uhr	99026	CHF 120.-