campus³
Therapie Pflege Gesundheit

WEB-PASS - ONLINE - DIE ZYKLUSREISE DER FRAU – WAS JEDE FRAU ÜBER IHRE INNEREN JAHRESZEITEN WISSEN SOLLTE

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 - DIE ZYKLUSREISE DER FRAU – WAS JEDE FRAU ÜBER IHRE INNEREN JAHRESZEITEN WISSEN SOLLTE

EINLEITUNG

Der weibliche Zyklus ist weit mehr als die Menstruation. Er trägt unterschiedliche Qualitäten, Bedürfnisse und Stärken in sich, die wir als unsere vier inneren Jahreszeiten verstehen und bewusster für unseren Alltag nutzen können.

In diesem zweistündigen Online-Workshop lernst Du den inneren Frühling, Sommer, Herbst und Winter kennen und erfährst, welche körperlichen und emotionalen Qualitäten die einzelnen Phasen mit sich bringen. Du erhältst praktische Impulse, wie Du Deinen eigenen Rhythmus bewusster wahrnehmen und Deine Energie und Bedürfnisse im Alltag besser verstehen kannst – unabhängig davon, ob Du aktuell menstruierst oder nicht.

Zusätzlich zeige ich Dir live drei einfache und wirkungsvolle Beckenbodenübungen, die Du anschliessend selbstständig zu Hause anwenden kannst.

Eine geführte Meditation zur bewussten Verbindung mit Deinem weiblichen Körper und Deinem Gebärmutterraum rundet unsere gemeinsame Zyklusreise ab.

Du gehst mit neuem Wissen über Deinen weiblichen Rhythmus, konkreten Übungen und Impulsen nach Hause, die Dich dabei unterstützen, Deinen Körper bewusster wahrzunehmen und achtsamer mit Deinen eigenen Ressourcen umzugehen.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Dipl. Physiotherapeutin FH im Fachbereich Beckenbodentherapie
- Spirituelle Frauenbegleiterin
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit
- Advanced Emmett Instruktorin

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten offen.

LEITUNG

Andrea Joho

- Dipl. Physiotherapeutin FH im Fachbereich Beckenbodentherapie
- Spirituelle Frauenbegleiterin
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit
- Advanced Emmett Instruktorin

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	04.11.2026	19.30 - 21.30 Uhr	99326	Deutsch	CHF 120.-