campus³
Therapie Pflege Gesundheit

DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT ENTDECKEN (4 ABENDE)

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

www.campus3.ch

campus 3
Therapie Pflege Gesundheit

Kursausschreibung

DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT ENTDECKEN (4 ABENDE)

EINLEITUNG

Eine bewusst gestaltete Morgenpraxis kann weit mehr sein als eine Gewohnheit – sie kann zur Quelle innerer Kraft werden. In dieser vierteiligen Abendreihe stellt I. H. Elyonor die Morgenpraxis aus ihrem Buch Translingual – Die Sprache des Erwachens vor und begleitet die Teilnehmenden drei Wochen lang bei der eigenen Umsetzung im Alltag.

Am ersten Abend wird die Morgenpraxis vorgestellt. Nach jeder der folgenden drei Wochen findet ein Austauschabend statt – der letzte davon als gemeinsame Abschlussrunde mit Rückblick auf die individuellen Erfahrungen.

Ergänzend fliesst eine Zyklus-Balance mit ein, die Frauen dabei unterstützt, gut in den Tag zu starten – unabhängig davon, in welcher Phase ihres Zyklus sie sich gerade befinden: vor oder während der Periode oder auch bei Menopause-Beschwerden.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen die Morgenpraxis aus Translingual – Die Sprache des Erwachens im Detail kennen
- wenden diese Praxis drei Wochen lang eigenständig im Alltag an
- lernen, die eigene Zyklus-Balance in ihre Morgenpraxis zu integrieren
- reflektieren wöchentlich in der Gruppe, was gelingt und was noch Anpassung braucht
- verankern am Ende eine für sie stimmige, nachhaltige Morgenroutine

INHALTE

Nach diesem Kurs

- kennst du die Morgenpraxis aus Translingual – Die Sprache des Erwachens im Detail
- hast du sie drei Wochen lang selbst angewendet und reflektiert
- weisst du, wie du deine Zyklus-Balance in deine Morgenpraxis integrierst
- verfügst du über eine eigene, gefestigte Morgenroutine

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Impulsvortrag am ersten Abend
- Wöchentliche Austauschrunden in der Gruppe
- Gemeinsame Abschlussreflexion am vierten Abend

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle interessierten offen

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Bereitschaft, die Morgenpraxis drei Wochen lang eigenständig im Alltag anzuwenden.

LEITUNG

I. H. Elyonor

- I. H. Elyonor: seit 20 Jahren dipl. Integrative Kinesiologin (EMR/ASCA anerkannt) mit einer Praxis,
- e Ashtanga-Vinyasa- und Naam-Yoga-Lehrerin
- Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung
- Ihr zweites Buch, Translingual – Die Sprache des Erwachens, ist am 15. August 2026 erschienen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	11.11.2026 18.11.2026 25.11.2026 02.12.2026	19.00 - 21.00 Uhr 19.00 - 21.00 Uhr 19.00 - 21.00 Uhr 19.00 - 21.00 Uhr	99726	CHF 280.-