

# „ZYKLUSLIEBE“ - BASISWISSEN ÜBER DEN WEIBLICHEN ZYKLUS

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## Kursausschreibung

# „ZYKLUSLIEBE“ - BASISWISSEN ÜBER DEN WEIBLICHEN ZYKLUS

## EINLEITUNG

Superpower Menstruationszyklus? Oh YES!

Durch Zykluswissen kannst du eine neue Beziehung zu deinem Körper aufbauen, Beschwerden lindern und dich in deinem Körper wohlfühlen.

Denn wenn wir unseren Zyklus verstehen, verstehen wir auch, dass nicht jeder Tag gleich sein kann und muss.

Unser Zyklus beschäftigt uns einen langen Zeitabschnitt unseres Lebens, deshalb wollen wir ihn in diesem Workshop ein wenig unter die Lupe nehmen.

Mein Workshop ist richtig für dich, wenn du

- deinen Zyklus entdecken und ihn als „Tool“ nutzen willst
- dich im Alltag oftmals deinem Zyklus ausgeliefert oder dich von ihm fremdbestimmt fühlst
- mit PMS und einer Achterbahnfahrt deiner Gefühle kämpfst

## ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen die Abläufe, die während eines weiblichen Zyklus im Körper stattfinden
- kennen die verschiedenen Zyklusphasen und wissen, wie sie diese für sich nutzen können
- kennen einige Beschwerden, die während des Zyklus auftreten und was diese bedeuten können
- haben praktisches Wissen, um sich bei Beschwerden weiterzuhelfen

## INHALTE

- Überblick über die weiblichen Hormone
- Die verschiedenen Zyklusphasen verstehen
- Beschwerden während des Zyklus (Wieso habe ich diese und was kann ich dagegen tun?)
- Ernährung im Zyklus
- Tipps für den harmonischen Zyklus-Alltag

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorie
- Praktische Tipps für den Alltag
- Beschwerden im weiblichen Zyklus

10 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Interesse am weiblichen, zyklischen Leben (ohne hormonelle Verhütung/Medikamente)

Dieser Kurs ist auch für Frauen geeignet, die (noch) hormonell verhüten (& diese absetzen wollen)

## LEITUNG

Scarlett Schmidt

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	14.02.2026	09.00 - 13.00 Uhr	01526	CHF 180.-