Endometriose: Ernährung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ein Seminar für Frauen mit Endometriose, Adenomyose und zyklusbedingten Beschwerden – auf Grundlage der chinesischen Medizin

Kursnummer 27L225002

Beginn Sonntag, 06.06.2027, 10:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.65

Dozent Dr Antonie Danz

Kursentgelt 38,00 €

Hast Du Regelschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Blähungen und bist müde und energielos rund um die Menstruation?
Bereits mit kleinen Veränderungen in Deiner Ernährungsweise können Beschwerden und Schmerzen gelindert und Wohlbefinden gestärkt werden.
Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bietet dazu eine wirkungsvolle Unterstützung. Das zeigt meine langjährige Praxiserfahrung.
Wir besprechen einfach umsetzbare Ernährungsempfehlungen, die Du gezielt gegen Beschwerden, Schmerzen und für mehr Vitalität nutzen kannst.
Kleine Übungen zu achtsamem, selbstfürsorglichem Essen runden die Empfehlungen ab.
Du brauchst für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin.
Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich Dir auf leicht verständliche Weise.
Dieser Workshop versteht sich als Unterstützung zur Linderung von Beschwerden und nicht als Ersatz zu einer ärztlichen Behandlung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.06.2027	10:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.65

zur Kursdetail-Seite