

gestern Tochter  
heute Mutter  
morgen Großmutter  
der weibliche Faden  
webt das Kleid

gestern Samen  
heute Blüte  
morgen volle Pracht  
der weibliche Boden  
nährt die Frucht

gestern Hütte  
heute Festung  
morgen Brücke  
der weibliche Weg  
zwischen den Zeiten

so komme  
bleibe  
ziehe weiter  
auf den Spuren ohne Anfang  
und Ende

denn  
rot ist das Kleid,  
reif ist die Frucht  
rosa die Zeiten

Mutter oder Frauenzyklus Sylvia Frießinger



Hebammenpraxis  
Monika Kirschner

Tel 0711 – 37 54 82  
praxis@hebamme-es.de  
www.hebamme-es.de

### **Mondring**

Menarche und Menstruation -  
ein Mädchen wird Frau  
Klasse 5-6

**Venus online** sexualpädagogisches  
Konzept für jugendliche Mädchen  
Klasse 7-9

### **Menstruation und Wechseljahre**

Menstruation und Wechseljahre  
ganzheitlich betrachtet



## **Menstruation und Wechseljahre**

**eine ganzheitliche  
Betrachtung**

**für Frauen  
vor und in  
den Wechseljahren**

Liebe Frauen,

Wechseljahre sind wie die Menstruation ein Tabu. Beide sollen möglichst unsichtbar bleiben. Viele hilfreiche Tipps und Informationen erreichen uns deshalb erst gar nicht. Statt mit Peinlichkeiten oder Hormonmangel haben beide mit weiblicher Kraft - Stärke - Initiation zu tun. Bauchkrämpfe und Hitzewallungen stehen demnach im Zusammenhang mit unserer Zivilisation, denn in vielen Kulturen gibt es sie gar nicht.

Ab etwa 40 Jahren beobachten Frauen bei uns veränderte Zyklen und Schlafmuster sowie eine zunehmende innere Unzufriedenheit. Längere oder kürzere Zyklen, verstärkte Blutungen, Blutklumpen und Schmerzen sagen jedoch etwas aus über den Energiehaushalt des Körpers. Lernen Frauen diese Zeichen interpretieren, werden Zyklus und Wechseljahre zu einer Quelle weiblicher Kraft - ein Weckruf, den eigenen Lebensfaden wieder aufzunehmen. Das Geschehen wechselt von der körperlichen auf eine geistige und spirituelle Ebene. Klug genutzt führt dies zu Gesundheit, hohem Alter und geistiger Klarheit. Wenn Frauen ihre Biologie anerkennen und nicht wegbehandeln, gelangen sie zu ihrer vollen Größe und Würde: zur „weisen Alten“- dem Höhepunkt des eigenen Lebens.

Der Kurs zeigt positive Aspekte von Zyklus und Wechseljahren, Sichtweisen der Traditionellen Chinesischen Medizin und anderer Kulturen und vermittelt verschiedene naturheilkundliche Möglichkeiten und Therapien, mit denen frau sich selbst helfen kann.

## Menstruation und Wechseljahre - eine ganzheitliche Betrachtung

Kurs	Tipps, Infos, Rezepte Übungen, Körperarbeit
für Frauen	vor und in den Wechseljahren
als	Hilfe zur Selbsthilfe
Dauer Kosten	6 x 2 Stunden 130.- € inklusive Skript  bequeme Kleidung und Socken für den Kursraum mitbringen  Anmeldung gültig mit Überweisung auf Konto Nr. 2597039 Apo-Bank Stuttgart BLZ 600 906 09

### Hitzewallungen – Hitze und Feuer der Wechseljahre leben

Aromatherapie, Homöopathie, Akupunktur, Kräuter-,  
Naturheilkunde, Akupressur, HormonYoga,  
Luna Yoga, Qi Gong, TCM

### Kochen für die Knochen

hormonell ausgleichende Ernährung mit  
Pflanzenöstrogen, Soja und Co

### Der Drache taucht ins Meer

Schlafstörungen effektiv begegnen

### Rotes Zinnoberfeld, Atem, Energiekreisläufe

fernöstlichen Strategien für ungeahnte  
weibliche Kraftquellen

### Die Tigerin reitet den hölzernen Drachen

Harmonisierung von Blutungs- und Zyklusmustern  
als Prophylaxe für Gesundheit und hohes Alter

### Im Japanischen Frauenhimmel

Wechseljahre in anderen Kulturen, wo es  
weder Hitzewallungen noch Osteoporose gibt

### Das Yin versiegeln, das goldene Elixier mehren

Geheimnisse für Sexappeal und innere Schönheit  
ein Leben lang

**Die andere Gesichtsmaske** effektive Übungen  
gegen Augenfalten und Inkontinenz

**Mudras, Chakras, Beckenboden, Bauchtanz**  
die fitte Weise und ihre Energiequellen

### Matriarchin, Richterin, Herrin der Dunkelheit

die alte Weise in Märchen und Mythen –  
und warum dort Männer sich vor ihr fürchten

### Die Königin vergleicht sich nicht mit Prinzessinnen

Größe, Würde und Schönheit des Alters leben