

X3005 Zyklusbalance: Ernährung, Bewegung & Entspannung im Einklang mit deinem Zyklus

Beginn	Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Verena Löber
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Wie die Jahreszeiten so hat jede Phase des Menstruationszyklus etwas für sich: Ruhe, Aufblühen, Kraft & Strahlen sowie der langsame Rückzug. Erleb- und spürbar vor allem am Energieniveau, Hungergefühl, an der Stimmung oder Kontaktfreudigkeit. Wenn Sie gemäß Ihrem Zyklus und damit Ihrer Zyklus-Energie leben, bleiben oder kommen Sie in Ihr Gleich-Gewicht: körperlich, seelisch, mental. Doch manchmal fühlen Sie sich als Frau unwohl, haben keine Energie mehr oder es zeigen sich Symptome wie PMS, Kopfschmerzen, Energielosigkeit, Schlafstörungen und auch Stimmungsschwankungen – neben Zyklusunregelmäßigkeiten, z.B. auch während oder nach hormoneller Verhütung („Post Pill“). All das kann auf eine hormonelle Dysbalance hinweisen. In dem Vortrag erfahren Sie, wie Schilddrüse, Stress und Zyklus zusammenhängen. Wie Sie ein hormonelles Gleichgewicht (wieder) herstellen können. Und auch, wie Sie in den verschiedenen Zyklusphasen in Ihrer Kraft bleiben – sowohl durch gezielte Zyklus-Ernährung, als auch durch Entspannung und Bewegung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)