

Therapeutische Zyklusbegleitung



Ist dein Zyklus unregelmäßig, hast du PMS
oder sonstige Plagen mit den Tagen?

Ist eventuell dein ganzes Leben aus dem Takt und du
bekommst einfach keine Ordnung in deinen Körper?

Stärke deinen natürlichen Takt

Stress und ein unregelmäßiger Lebensrhythmus beeinflussen unsere
Regel stark. Mit meiner therapeutischen Zyklusbegleitung kannst du
deinen Zyklus positiv beeinflussen und deine Menstruationsprobleme
abmildern.

Unterstützung in jeder Phase

Unser Zyklus besteht aus vier Phasen. Die therapeutische Zyklusbegleitung stärkt dich in allen Zyklusphasen mit Tanz, Yoga und weiteren Übungen. Dafür kommst du jede Woche zu einer anderen Zeit in meine Praxis, immer so, dass deine aktuelle Phase gestärkt wird. Damit unterstützt du deinen Körper, den natürlichen Takt wieder zu halten. Dies kann hormonell bedingte Beschwerden, PMS und sonstige Plagen mit den Tagen positiv beeinflussen.

Kurstermine: Dienstags ca. 30 Minuten

18:00 Uhr Östrogenphase etwa Zyklustage 5-11

18:45 Uhr Eisprungphase etwa Zyklustage 12-15

19:30 Uhr Progesteronph. etwa Zyklustage 16-28

20:15 Uhr Menstruation etwa Zyklustage 1-4

Dein Zyklus ist unregelmäßig und du weißt nicht, in welcher Phase du gerade bist? Dann komm am besten zur Menstruation und wir besprechen alles weitere. Natürlich berate ich dich auch gern in der Praxis, ruf dafür einfach an.

Deine erste Stunde ist kostenlos.

12er Karte für 3 Zyklen 85€, Anschlusskarte 70€



Naturheilpraxis Jessica Bernhardt

Lindenstr. 20, 41515 Grevenbroich

02181-2739577

kontakt@hp-bernhardt.com

www.hp-bernhardt.com