



Menstruationsbeschwerden – Ernährung und Yoga wirkungsvoll einsetzen

Seminarinhalt:

Hast Du rund um die Menstruation mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfungen, Blähungen und Müdigkeit zu tun? Dann ist unser Seminar genau das richtige für Dich! Ernährung und Yoga kann Dir helfen, Deine Beschwerden zu lindern und gar zu beseitigen.

Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin besprechen wir, welchen weitreichenden Einfluss die Ernährung auf die Menstruation und das Auftreten von Beschwerden und Schmerzen rund um die Monatsblutung hat. Du erhältst wirkungsvolle Ernährungsempfehlungen, die Du gezielt gegen Beschwerden, Schmerzen - auch bei Endometriose - und für mehr Vitalität und Wohlbefinden nutzen kannst.

Du brauchst für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin und zu Yoga. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf leicht verständliche Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

Im Anschluss an die Ernährungseinheit erwartet Dich eine 90minütige Yogastunde mit dem Schwerpunkt „Menstruationsbeschwerden“. Die Yogaübungen sind speziell für den Beckenraum konzipiert, um hier Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie Schmerzen zu lindern. Die Bereiche, die mit unserem Beckenraum zusammenhängen, bekommen besondere Aufmerksamkeit. Wir bringen den Körper mit sanften und langsamen Übungen in Bewegung. Yoga kann Dir helfen, Dich wieder mehr mit Deinem Körper zu verbinden, Dein Selbstvertrauen zu stärken sowie Symptome, Schmerzen und Stress zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

Abgerundet wird die Stunde mit einem Sound Bath der Kristallklangschaalen, die Deinen Körper in einen meditativen, entspannten Zustand bringen.

Datum und Uhrzeit:

05.04.2025, von 14:30 – 17:30 Uhr

Ort:

bodySana, Subbelrather Str. 543, 50827 Köln

Kosten:

90,- € (inkl. Vortrag, 90 Min. Yoga, Wasser, Tee & Kaffee sowie ein Handout)

Weitere Informationen und Anmeldung: **kontakt@antonie-danz.de**



Referentinnen:



Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und verbindet seit 25 Jahren eine fundierte wissenschaftliche Expertise mit traditionellem, praktischem Erfahrungswissen und innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung.

Mit den Themenschwerpunkten „Frauengesundheit“, „Chinesische Medizin“ und „Resilienz“ ist die Ernährungswissenschaftlerin als freie Beraterin in eigener Praxis, Themenexpertin und Autorin in Köln tätig. Sie arbeitet u.a. beratend für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke.

<http://www.antonie-danz.de>



Anka ist Yogalehrerin und Sozialarbeiterin. Yoga hat für sie nicht nur ihren Körper gestärkt, sondern auch geholfen, besser mit den Herausforderungen der Menstruations- und Endometriosebeschwerden umgehen zu können. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind seither ein wichtiger Bestandteil in ihrem Leben. Heute bietet sie Yoga-Kurse speziell für Menschen mit Endometriose und Menstruationsbeschwerden an, um Betroffene zu unterstützen, durch Yoga Schmerzen zu lindern und ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln. Mit ihrer eigenen Erfahrung und ihrem Wissen möchte sie anderen zur Seite stehen und sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe unterstützen.