

NatürlichFrauSein Themen und Inhalte
Samstags 9.00-13,00 Uhr Jahresbegleitung 2025

Januar

18.01.2025: **Start ins Jahr: Gesunde Ernährung und Bewegung**

Mehr Energie fühlen, die Ernährung und den Körper in Balance bringen. Heißhungerattacken adé.

Details: Energiegeladen ins neue Jahr: Mit Ayurveda, Balance im Säure-Basen-Haushalt und Cantienica startest Du das Jahr voller Energie und im Einklang mit Deinem Körper! In diesem Monat erfährst Du, wie ayurvedische Prinzipien, eine ausgeglichene Säure-Basen-Ernährung und der bewusste Umgang mit emotionalem Essen Dir zu mehr Vitalität, besserem Schlaf und einem Wohlfühlgewicht verhelfen. Lerne, wie Du Heißhungerattacken stoppst und Dein Wohlbefinden nachhaltig steigerst – für ein gesundes, glückliches Jahr 2024!

Februar

22.02.2025: **Ordnung + Alltag, Körper und Finanzen**

Mehr Ordnung schaffen, dem Alltag und den Finanzen mehr Struktur geben und die Gesundheit stärken. Stress adé.

Details: Mehr Ordnung kannst Du durch klare Routinen schaffen. Erhalte den Überblick über Deine Termine, Deine Finanzen und Deine Gesundheit. Diesen Monat erfährst Du, wie Du Deinen Alltag ordnest, Prioritäten setzt, Stress reduzierst und Aufgaben delegierst. Lerne, wie Du bewusst Pausen und Erholungsphasen einplanen kannst - Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben!

März

22.03.2025: Mehr Lebensfreude, Energie und Gelassenheit

Mehr innere und äußere Schönheit spüren. Mit Entsäuern und Entschlacken den Darm ausgleichen. Stimmungsschwankungen adé.

Details: Entdecke die faszinierende Verbindung von Emotionen, Stimmungsschwankungen und Darmgesundheit. In diesem Monat erfährst Du wie Du deinen Körper mit Entschlackung und Entsäuerung von belastenden Stoffen befreien kannst, Dein Wohlbefinden steigerst und zu einer inneren Balance findest. Lerne, wie innere Gesundheit und äußere Schönheit harmonisch zusammenspielen - weil Du es Dir Wert bist!

April

12.04.2025: **Lebensphasen und Beziehungsdynamik**

Mehr ich, mehr wir. In Beziehungen Herausforderungen umarmen, Identität stärken. Ängste adé.

Details: Das Leben ist ein faszinierender Weg voller Höhen und Tiefen, der uns durch verschiedene Phasen führt, die unsere Beziehungen und unsere Identität prägen. In diesem Monat erfährst Du, wie Du in Deiner ganz persönlichen Lebenssituation ob in Partnerschaft, als Single, mitten im Kinderchaos oder mit empty nest mit Deinen Wünschen, Ängsten und Hoffnungen offen und ehrlich umgehen kannst. Lerne Deine Energieräuber kennen und wie Du sie loslassen kannst.

Mai

17.05.2025: Ruhe und Regeneration

Mehr Wissen über meinen Körper. Für Entspannung und Schmerzreduktion. Schmerz adé.

Details: Mehr Wissen über unsere Körperfunktionen als Frau stärkt unsere Kompetenz besser für uns zu sorgen. In diesem Monat erfährst Du wie sich z.B. Fibrobyalgie und Endometriose in unserem Körper auswirken. Erfahre auch, was die Ursachen für Schmerzen in Gelenken sein können. Lerne wie Du Dir mit Atmung, Entspannung und den Kräften der Natur Erleichterung schaffen kannst und wo Du kompetente Unterstützung bekommen kannst. Schmerz lass los!

Juni

28.06.2025: Wohlbefinden und Selbstwertgefühl

Mehr Sinn und Weiblichkeit. Stärke Deinen Beckenboden und Deine emotionale Gesundheit. Blasenschwäche adé.

Details: Die Balance von Schönheit, Sexualität und Bewegung ist eng mit der emotionalen Gesundheit und dem Beckenboden verbunden. Ein gutes Körperbewusstsein kann das emotionale Wohlbefinden und die Ausstrahlung positiv beeinflussen. In diesem Monat erlebst Du Cantienica zur Stärkung Deines Beckenbodens und Deinem ganzen Körper, riechst und schmeckst verschiedene Öle die Dich unterstützen können, tanzt mit allen Sinnen - für mehr Wohlbefinden und Selbstliebe.

Juli

19.07.2025: Du bist und fühlst, was Du isst

Mehr emotionales Wohlbefinden und Essgewohnheiten verstehen. Gewichtsprobleme adé.

Details: Die enge Verbindung zwischen Darm, Psyche und Ernährung beeinflusst das Gewicht und unsere Bakterien im Darm beeinflussen unseren Speiseplan und unsere Gefühlswelt. Der Darm wird oft als "zweites Gehirn" bezeichnet, da er eng mit der Psyche interagiert und beide Bereiche sich gegenseitig beeinflussen können. Eine gestörte Darmgesundheit kann psychische Probleme verstärken. In diesem Monat erfährst Du, wie Du mit einer ausgewogenen Ernährung, Freude am Bewegen und guten Beziehungen Deine Gefühle beeinflussen kannst. Lerne mit konkreten Maßnahmen Dich in Deinem Körper wieder zu Hause zu fühlen - weil Du es wert bist!

August

23.08.2025: Mut fassen und Neues schaffen

Mehr Träume leben und Selbstvertrauen gewinnen. Leben gestalten und authentische Wege gehen. Mutlosigkeit adé.

Details: Träume sind die leuchtenden Sterne am Himmel unserer Lebensplanung, die uns inspirieren. Diesen Monat erfährst Du welche Lebenswege wir bisher gegangen sind. Lass Dich ermutigen, Deinen ganz eigenen Weg mit dankbarem und mutigem Herz zu gehen.

September

20.09.2025: Struktur im Innen und Außen

Mehr Entspannung und klare Sicht. Klarheit schaffen und Gesundheit stärken. Gehirnebel adé.

Details: Durch systematische Ordnung und klare Strukturen kann man Stress reduzieren und mentale Klarheit gewinnen. Bauch, Herz oder Kopf. Welcher Typ bist Du? Finde mehr Entspannung und klare Sicht, indem Du dich noch besser verstehst, eventuell kranke Muster aufdeckst, in denen Du schon seit Jahren unterwegs bist und endlich ein Innenleben schaffst, mit dem Du versöhnt leben kannst. Durch mehr Klarheit im Innen, schaffst Du auch mehr Ruhe im Außen.

Oktober

11.10.2025: Starke Frauen: Hier, Jetzt und in der Zukunft

Mehr Optimismus und Vertrauen. Erkenne Deine Stärken und tanke Hoffnung. Selbstzweifel adé.

Details: Lebensabschnitte verstehen und gestalten: Erkenne die Potenziale jeder Lebensphase und nutze sie für Deine persönliche Entwicklung. Erfahre praktische Techniken, um Deine innere Kraft zu nähren und Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen. Lernen wie Du Deinen Blickwinkel ändern und eine optimistische Sichtweise auf Dein Leben kultivieren kannst.

November

15.11.2025: Was war - was ist - was wird

Mehr (Selbst-)reflexion, Verbindung und Klarheit. Perspektivlosigkeit adé.

Details: Innehalten - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem stimmigen Ganzen verbinden. In diesem Monat laden wir Dich ein, innezuhalten, das Jahr ganzheitlich zu betrachten. Gemeinsam reflektieren wir die prägenden Erfahrungen der Vergangenheit, nehmen den jetzigen Moment bewusst wahr und richten uns auf die Zukunft aus.

Dezember

15.12.2025: Höhepunkte im Leben und im Jahr

Mehr Kreativität, Glücksmomenten und erfüllenden Zielen. Einsamkeit adé.

Details: Glücksmomente bewusst erleben, um Deine Lebensfreude zu stärken. Deine Ziele entspannt erreichen, ohne den Fokus zu verlieren. In diesem Monat erfährst Du, wie wichtig es ist, loszulassen und Abschiede zu zelebrieren, um Raum für Neues zu schaffen.

Auch das Feiern von Höhepunkten im Jahreskreis spielt eine zentrale Rolle – von persönlichen Erfolgen bis hin zu Festen wie Weihnachten, die uns innehalten und Kraft schöpfen lassen. Mit Achtsamkeit und Kreativität lernen wir, das Leben in all seinen Facetten zu genießen und Feste als Quelle der Inspiration und Balance zu nutzen.