



ALUNA

ONLINE -  
KURS

# ENDOMETRIOSE GANZHEITLICH VERSTEHEN

DETAILLIERTER KURSIINHALT

# 01 | EINSTIEG & ALLGEMEIN

## Video 01 - Was ist Endometriose?

- Willkommen
- Organisatorisches, Ablauf Kurs
- Herzenswünsche formulieren
- Ankommensritual
- Weibliche Beckenorgane
- Was ist Endometriose und Adenomyose?
- Info Zyklustagebuch

## Video 02 - Mögliche Wege

- Schulmedizinische Möglichkeiten bei Endometriose & Adenomyose
- Alternativmedizinische Möglichkeiten bei Endometriose & Adenomyose

## Video 03 - Zusammenhänge

- Mögliche Verstärker von Endometriose
- Allergien
- Candida albicans
- Autoimmunerkrankung?
- Zusammenhänge aus Sicht der Alternativmedizin
- Zusammenspiel wichtiger Organe
- Info Ernährungstagebuch

# 02 | 5 SÄULEN DER ALTERNATIVMEDIZIN

## Video 04 - Säule 1 - Ernährung

- Die 5 Säulen der Alternativmedizin
- Grundwerte der Ernährung
- Kochbücher, Tipps
- Antientzündliche & ausgewogene Ernährung im Detail
- Analyse Ernährungstagebuch

## Video 05 - Säule 2 - Heilpflanzen

- Hintergrund der ganzheitlichen Heilpflanzen-Therapie
- Wohlfühlpäckli für angenehme Menstage
- Mögliche Beschwerden und entsprechende Heilpflanzen
- Schafgarben-Wickel
- Büchertipps

## Video 06 - Säule 3 - Immunsystem

- Funktion und Rolle des Darms
- Schwächende Faktoren
- Stärkende Faktoren
- Zusammenhang Vaginalmilieu
- Wie du dein Vaginalmilieu stärken kannst

## Video 07 - Säule 4 - Nervensystem

- Einflüsse auf das Nervensystem
- Stärkende Faktoren
- Mentale Gesundheit
- Schlafqualität

## Video 08 - Säule 5 - Hormonsystem

- Erklärung des Monatszyklus und der entsprechenden Hormone und deren Funktion und Rolle
- Beispiel Östrogendominanz
- Beispiel Progesteronmangel
- Informationen zum Speicheltest
- Pille absetzen - Auf was muss ich achten, wie kann ich meinen Körper dabei unterstützen
- Wie kann ich das Progesteron nachhaltig und natürlich erhöhen



## 03 | ZYKLISCH LEBEN

### Video 09 - Menszyklus

- Aufbaukur nach einer Operation
- Narbenbehandlung nach einer Operation
- Menszyklus-Show
- Den Menszyklus in der Tiefe verstehen
- Büchertipps

### Video 10 - Zyklisch leben

- Zyklisches Leben - Möglichkeiten, Zusammenhänge, Chancen
- Innere ArchetypInnen und mögliche Verbindungen
- Analyse Zyklustagebuch
- Büchertipps

## 04 | EIGENMACHT & INTEGRATION

### Video 11 - Vergangenheit & Zukunft

- Reflexion Vergangenheit
- Verschiedene Impuls- und Reflexionsübungen
- Deine Zukunft, dein Leitstern
- VISU "Die schönste, freiste, friedvollste Version von dir"
- Integration VISU

### Video 12 - Gegenwart & Integration

- Gegenwart - Wo stehst du?
- Verschiedene Impuls- und Reflexionsübungen
- Integration der letzten 3 Monate
- Was ist noch offen?
- Impulsvideo
- Abschluss

## ZUSÄTZLICHES

### Visualisierung

- Was ist das?
- Was kann ich mir darunter vorstellen?
- Was ist dabei wichtig?
  
- Innerer Kraftbaum
- Verbindung Herz - Gebärmutter
- Deine Vision von dir

### Geführte Meditation

- Ankommens-Ritual
- Yoga Nidra
- Innehalten-Ritual

### Special-PDF

- Endometriose & Kinderwunsch

