



Romaine Heynen

Naturheilpraktikerin mit Schwerpunkt
Frauenheilkunde

“Mir ist es ein grosses Anliegen, dass Frauen mit Endometriose ernst genommen werden, einfachen Zugang zu Fachwissen erhalten und neutral über alle Möglichkeiten aufgeklärt werden. So dass jede Frau selbstbestimmt und eigenmächtig ihren Weg mit Endometriose gehen kann.”

+41 79 768 19 42

alunaswelt@gmail.com

www.romaineheynen.ch

@alunaswelt

“Hilf mir es
selbst zu
tun.”

Maria Montessori

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie die Endometriose-Beschwerden nachhaltig weniger werden können. Eine entzündliche Ernährung, individuelle Bewegung, mentale Gesundheit - Bist du bereit, Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen?



ONLINE -
KURS

**ENDOMETRIOSE
GANZHEITLICH
VERSTEHEN**

WWW.ROMAINEHEYNEN.CH

Inhalt

01 | ALLGEMEIN

- Was ist Endometriose?
- Was gibt es für mögliche Wege?
- Mögliche Verstärker von Endo
- Zusammenhänge Endo & ...
- Wege der Alternativmedizin

02 | 5 SÄULEN DER ALTERNATIVMEDIZIN

- Antientzündliche Ernährung
- Medizin der Heilpflanzen
- Stärkung des Immunsystems
- Ausgleich des Hormonsystems
- Stärkung des Nervensystems

03 | ZYKLISCHES LEBEN

- Menszyklus ganzheitlich erfahren - Wissen, Zusammenhänge, Chancen
- 4 Zyklus- Hauptphasen, ArchetyplInnen
- Zyklustagebuch

04 | INTEGRATION

- Reflexion & Frieden finden mit deiner Vergangenheit
- Vision von deiner Zukunft, dein Leitstern
- Gegenwart - Integration des gelernten Wissens und der Impulse

05 | SPECIALS

- Stärkung, Narbenbehandlung nach OP
- Pille absetzen - was muss ich beachten
- Endometriose & Kinderwunsch
- Yoga Nidra & Achtsamkeits-Ritual
- Körperwahrnehmungsübungen

Über 3 Monate wird jede Woche ein Video mit Fachwissen und praktischen Übungen in die Online-Gruppe hochgeladen. Du bestimmst, wann du das Video schaust. Die Videos sind nach Kursende noch 1 Mt online.

12 Videos à 45-60 Min.

12 ausführliche PDF's zu den Videos

3 Kraftvolle Visualisierungen mit Audio

3 Einzelgespräch per Telefon à 30-45 Min.

3 Monate Begleitung per Mail bei Fragen

Rückmeldungen



“Der Kurs war wie... das schöne Gefühl, dass in deinem Körper nachklingt, nachdem du eine leckere, warme Suppe gegessen hast.

Nährend. Stärkend. Und angenehm sättigend”

P.



“Den Kurs habe ich als Gelegenheit genutzt, mich mit Endometriose und überhaupt mit mir und meinem Körper auseinanderzusetzen und um in die Umsetzung zu kommen. Es war alles sehr motivierend.”

A.