

Frauengesundheit

Ein Seminar mit Sibylle Broggi

«Wenn der Joghurt zur Staatskrise wird – natürlich entspannt durch hormonelle Zeiten»

Kennst du das? Gestern warst du noch die Ruhe selbst, heute reicht eine falsch eingeräumte Spülmaschine oder ein Joghurt auf dem falschen Tablar im Kühlschrank für eine mittelschwere Staatskrise. Willkommen in der Welt der Hormone! Ob du gerade in den 30igern gegen PMS kämpfst oder in den 40igern die innere Heizung nicht mehr ausschalten kannst – du bist nicht allein! An diesem Tag widmen wir uns Lösungen aus der Natur. Wir schnupfern, mischen und tanken neue Ideen und Energie.

Lerninhalte

Die 30er ♀ Stress und Progesteronmangel

- Lutealphasendefizit: PMS, Brustspannen, Schlafstörungen, stärkere Blutungen
- Polyzystisches Ovarsyndrom: Zyklusstörungen, Hautprobleme
- Schilddrüsenschwäche: Probleme Postpartum, Erschöpfung, Gewichtszunahme

Die 40er ♀ Die Perimenopause

- Östrogendominanz: Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Myome und Endometrioseschübe
- Vegetative Symptome: Nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen

Die 50er ♀ die Postmenopause

- Urogenitales Syndrom: Blasenentzündungen und vaginale Trockenheit
- Psyche, Haut und Gelenke: Stimmungsschwankungen, steigender Blutdruck und Cholesterin, Gelenkbeschwerden

Datum	23. November 2026	Zeit: 09:30 - 17:30 Uhr
Ort	Schule für integrale Gesundheit und Aromatherapie Gartenstadtstrasse 7, 3098 Köniz	
Kosten	CHF 140 für Mitglieder / CHF 180 für Nichtmitglieder	
Anmeldung	Emailadresse , die Anmeldung per Mail ist verbindlich	
Anmeldefrist	31. August 2026	
Teilnahmebedingung	Grundkurs Aromatherapie	
Annullationsbedingungen:		
• Ab 30 Tage vor dem Seminar 50% der Teilnahmegebühr • Ab 10 Tage vor dem Seminar 100% der Teilnahmegebühr		

Dieses Seminar wird organisiert von PsychAroma, Fachgruppe für ätherische Öle in der Psychiatrie www.psycharoma.ch