



 Naturheilkunde

Periode mit Vorfreude erwarten und hormonfrei verhüten

Der weibliche Zyklus beeinflusst nicht nur Stimmung und Energielevel, sondern auch den Stoffwechsel, das äußere Erscheinungsbild und die kognitiven Funktionen. Wird der natürliche Rhythmus jedoch ignoriert, sind PMS-Symptome wie Stimmungsschwankungen, Selbstzweifel oder Periodenschmerzen oft vorprogrammiert.

Viele Frauen leben „wie ein Mann“ – jeder Tag gleicht dem anderen. Dabei unterliegt der weibliche Körper natürlichen hormonellen Schwankungen und ist nicht darauf ausgelegt, jeden Tag die gleiche Leistung zu erbringen.

Das Seminar vermittelt fundiertes biologisches Wissen über die weiblichen Hormone und zeigt praxisnahe Methoden, wie Ernährung, Stress und Alltag an die 4 Zyklusphasen angepasst werden können. Ziel ist es, die Periode nicht länger als Belastung zu erleben, sondern mit Vorfreude zu erwarten. Zusätzlich wird die hormonfreie Verhütungsmethode (NFP) näher erläutert und erklärt, wie Körpersymptome richtig beobachtet und interpretiert werden können und woran erkennbar ist, ob der Eisprung stattgefunden hat.

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die ihre Periode mit Vorfreude erwarten und hormonfrei verhüten möchten.

Termin

Sa, 14.11.2026
10:00–15:00 Uhr

Preis

110,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSH10008141126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.04.2026

Dozentin

Sofia Mildner

Die gelernte Erzieherin und vegane Ernährungsberaterin (Jahrgang 2004) beschäftigt sich seit ihrem 16. Lebensjahr intensiv mit den Themen Ernährung und Körperbewusstsein. Nachdem sie selbst ein Jahr lang die Pille eingenommen hatte, begann sie, sich bewusst mit hormonfreien Alternativen auseinanderzusetzen. Durch Fachliteratur, Blogs und intensives Selbststudium lernte sie ihren Körper und ihren Zyklus auf eine neue, achtsame Weise kennen.

Parallel zu ihrer Ausbildung zur Erzieherin machte sie ihre Leidenschaft zum Beruf und begleitet seitdem Frauen in ihren Coachings und Workshops dabei, ihre Periode mit Vorfreude zu erwarten und hormonfrei zu verhüten.