

HORMONIE-STARTUP TAGESABLAUF

Wir beginnen um 10 Uhr mit dem Analyseteil, der bis 12 Uhr dauert. Von 12 bis 13 Uhr ist das Mittagessen, bei dem auch die Hormon-Balance-Ernährung als Information mit einfließt. Von 13 Uhr bis 14:30 gibt es Hinweise zur Hormonergänzung, den Vitalstoffen inklusive der Jodfeindosierung und den adaptogenen Pflanzen und die Einweisung in die Hormonselfmassage. Von 14:30 bis 15 Uhr ist Nachmittagspause. Von 15 Uhr bis 16 Uhr werden alle offenen Fragen in der Gruppe diskutiert.

ANALYSETEIL 10 – 12 UHR

Wir sammeln im Praxisraum im Erdgeschoss bei jedem von Euch folgende Daten:

Mundtemperatur

Pulsverhalten mit und ohne Entspannungsübung

Blutdruckverhalten im Liegen und beim Aufstehen

Körperform und Spuren auf Hormonstörungen im Gesicht

Position der Halswirbel und Spannung im Nackenbereich, Tastbefund der Schilddrüse und der angrenzenden Strukturen

Ultraschall von Schilddrüse, Nebennieren, Leber, Herz

Eure Daten, die Ihr mitgebracht habt, vor allem jene auf dem Vorbereitungsbogen

Diese Daten werden von mir gespeichert und jedem von Euch per Mail in der Mittagspause übermittelt mitsamt meinen ersten Empfehlungen.

BERATUNGSTEIL 13 – 16 UHR

Wir setzen uns im 1. Stock im Vortragsraum hin und ich gebe Euch einen Überblick über Hormonsubstitution, Ernährung, Vitalstoffe und Adaptogene sowie der Hormonselfmassage. Ihr bekommt das Informationsblatt Ernährung und Hormonselfmassage mit allen Informationen, die dabei eine Rolle spielen. In dieser Zeit können wir gerade die Massagetechniken direkt zeigen und Euch auch reinspüren lassen, wie sie wirken und wie man diese individuell anpassen und erweitern kann.