

# Ernährung & Selbstfürsorge bei Endometriose

Catherine Seidl

Ährenplatz | NeuroEmbodied Soul Centering® Coaching und Ernährungsberatung

[www.aehrenplatz.de](http://www.aehrenplatz.de)



# Good Belly

Embodiment Regulationstechnik

Atmen  
Spüren  
Sein



# Ernährung bei Endometriose



# Lebensmittel

Vollwerternährung



verarbeitete  
Lebensmittel



# Ich

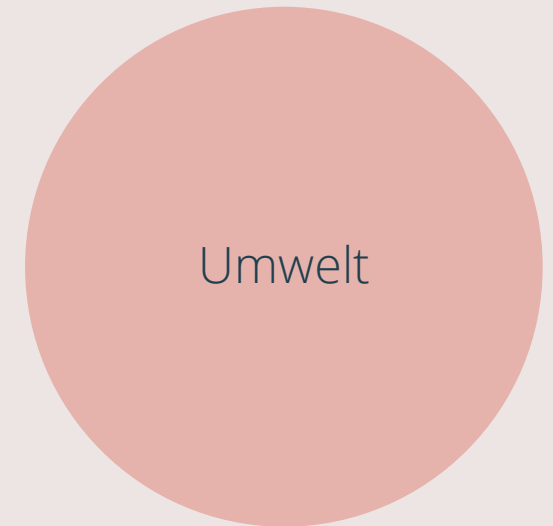
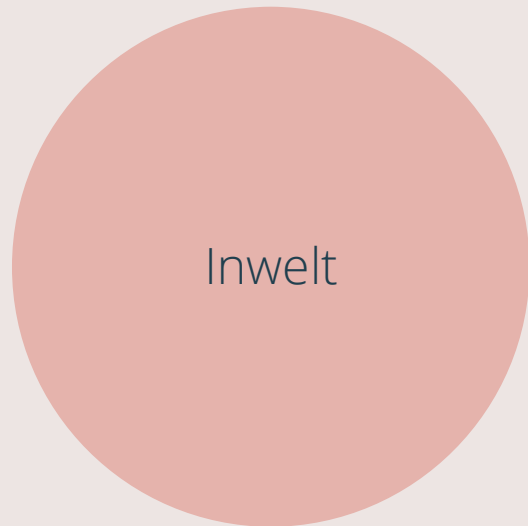
Selbstfürsorge



Eigenverantwortung



# Beziehungen



# Rituale



# Selbstfürsorge-Ideen

## In- und Umwelt

### Ätherische Öle für Frauen

- Muskatellersalbei
- Geranium
- Rosmarin
- Zitrone



## Inwelt

### Bitterstoffe...

- ...kurbeln die Verdauung & den Stoffwechsel an
- ...aktivieren die Leber
- ...entsäuern





# Good Belly

Embodiment Regulationstechnik

Atmen  
Spüren  
Sein

Dankeschön!

