

# Herzlich Willkommen



**Ursula Waldl**

**Natur-Feld-Kinesiologin, LSB, Supervisorin**

[www.nfk.world](http://www.nfk.world)

0681/84267833

waldl@nfk.world

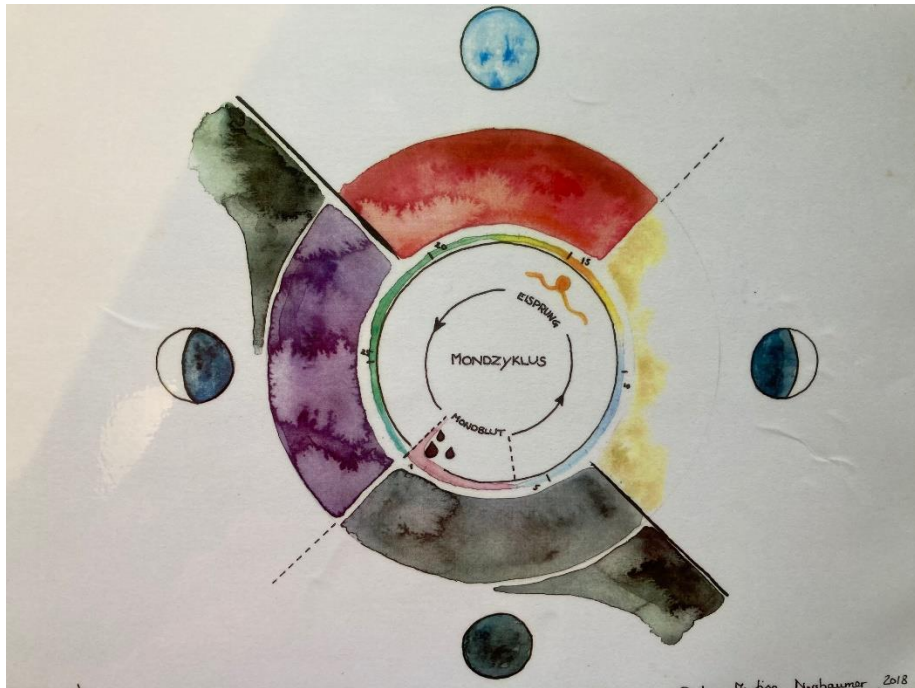
# Die Lust am Frau Sein



- Eigenes Erleben der Menstruation als Kind
  - Angst – Unwissen – Mutter ist beschämt – „das ist jetzt einmal im Monat so“ – die Schmerzen gehören dazu – keine Vorbereitung
- Umgang mit dem Thema Menstruation in unserer Kultur
- Synchronisation von Menstruationszyklen – Pheromone als Ursache
- Erste Kontakte mit der Diagnose - 2008
- Wie habe ich mich von meinen Schmerzen befreit
- Umgang mit Weiblichkeit und mit dem weiblichen Zyklus
- **Gebärmutter** oder lateinisch der Uterus (lateinisch auch matrix; griechisch mētra, hystéra, delphys; mittelhochdeutsch bērmuoter und kurz muoter)
- Die **4 Phasen** des monatlichen Zyklus
  - Schwarze Phase – Monatsblutung, Ruhe, Rückzug, allein sein, kuscheln, schlafen
  - Gelbe/weiße Phase – Energieaufschwung, Klarheit, Stärke
  - Rote Phase – Mütterlich – für andere sorgen – liebevoll – sexuell erregt
  - Lila Phase – die Zauberin (nach dem Eisprung) Rückzug, Kreativ, emotional, gereizt

- **Diagnose der eigenen Tochter**
- **Eigenforschung** – es ist nicht normal, dass ich immer Schmerzen habe – was ist die Ursache und wie komme ich da raus?
- **Konflikterkrankung - Blockierte Energie** die sich einen Weg sucht (Christiane Northrup) – ein starker Konflikt zwischen emotionalen Bedürfnissen und äußeren Erwartungen...
- **Konzentration auf die Selbstregulation** – Selbstheilungskräfte des Körpers – ist mein Körper bereit und haben wir auch das Vertrauen, den Körper als eigenes Wesen ernst zu nehmen.
- **Mein Selbstbild als Frau** – ein neues Bild – ein neues Verständnis von unserem Körper und von unserer Rolle als Frau.
- **Umgang mit dem weiblichen Körper**
- **NFK – die Eigene Natur (Körper, Seele, Gefühle, Geist....) erzeugen ein Feld – und dazu brauchen wir Kontakt.....**
- Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir wirklich was ändern. Die Bereitschaft Altes loszulassen.....
- **Selbstheilungsarbeit bedeutet immer Trauerarbeit! Im Sinne von „trauen“, sich etwas zutrauen, Trau dich – Frau zu sein!**
- **Freie Menstruation – Monatstassen**
- **Wir funktionieren in Wellen** – jedoch wollen wir die Wellen kontrollieren statt sie zu „reiten“:☺)
- **Bei uns gibt es eher nur ein vor der Regel – nach der Regel**
- **Bücher –**
  - **der rote Mond**
  - **Die glückliche Gebärmutter – Gabriele Pröll**
  - **Frauenkörper – Frauenweisheit – Dr. med. Christiane Northrup**
- **Zyklusworkshop von Anna Martina Nussbaumer – [www.apur.at](http://www.apur.at)**

# Die Phasen des weiblichen Zyklus...



Schwarze Phase – Monatsblutung, Ruhe, Rückzug, alleine Sein, kuscheln, schlafen

Weiße Phase – Energieaufschwung, Klarheit, Stärke

Rote Phase – Mütterlich – für andere sorgen, liebevoll, sexuell erregt

Lila Phase – die Zauberin, nach dem Eisprung, Rückzug, Kreativ, emotional, gereizt

# Energetisch-kinesiologischer Blick auf das Thema Endometriose



- Blockierte Energie im Becken und Kiefer
- Konflikterkrankung?
- Selbstregulation des Körpers?
- Selbstbild als Frau?
- Die 5 Elemente als hilfreicher Rahmen
- Natur-Feld-KonTAKT
- Trauerbewältigung



**Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!**

