

## Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen

Kursnummer	261GB4000
Beginn	Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	25,00 €
Teilnehmer	1 - 99
Kursleitung	Annkatrin Seidler

### Kursbeschreibung:

Leidest Du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus - und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt?

In diesem Workshop lernst Du, wie Du Deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladen zu fühlen.

Dieser Workshop ist für dich, wenn Du:

- ? endlich einen klaren Plan für deine Ernährung haben möchtest
- ? lernen willst, wie du deinen eigenen individuellen Speiseplan erstellst -mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen
- ? wissen möchtest, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dich in den verschiedenen Zyklusphasen optimal unterstützen können
- ? Lust auf Austausch mit anderen Frauen hast, die die gleichen Herausforderungen kennen

Das erwartet dich:

- ? wertvolles Wissen über zyklusgerechte Ernährung mit alltagstauglichen Gerichten
- ? eine Speiseplan-Vorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken für zuhause
- ? deinen eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den du sofort umsetzen kannst
- ? inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- ? die Möglichkeit, deine persönlichen Fragen direkt an Ernährungsexpertin Annkatrin Seidler zu stellen

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online- Kurs