

# **„mit dem Zyklus l(i)eben“ - Einführungstermin zum Kurs "NFP mit Sensiplan" im Anschluss - Bonn/online**

Viele Frauen und Paare wünschen sich eine gesunde Alternative zu der Verhütung mit künstlichen Hormonen, die aber auch genauso sicher ist.

Durch die Kombination von gutem Lernmaterial und individueller Beratung ist jede Frau nach rund vier Zyklen in der Lage, die Sensiplan - Methode selbständig und sicher anzuwenden - und das auch nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst, bei unregelmäßigen Zyklen, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.

Selbst wenn für Frauen in ihrer derzeitigen Lebensphase "Familienplanung" kein Thema ist - Sensiplan ermöglicht es, mit der leisen Sprache der weiblichen Hormone vertraut zu werden und stärkt das eigene Körper-, Zyklus- und Fruchtbarkeits - Bewusstsein.

**Das Erlernen der Natürlichen Familienplanung nach Sensiplan beginnt mit einem besonderen anschaulichen 2 – 2,5 stündigen Einführungs – Termin**, in dem ich Sie auf eine faszinierende Reise durch den weiblichen Zyklus mitnehme. Er findet in meiner Bonner Praxis oder auch online per Zoom statt - entweder in einer Kleingruppe zusammen mit anderen Frauen/Paaren oder von Anfang an mit dem Luxus einer individuell gestalteten 1:1/Pair – Beratung.

In welchem Format auch immer:

Als langjährig praktizierende NFP-/Frauengesundheits- /Hormonselbsthilfe – Beraterin, MFM/Zyklusshow - Referentin und Körpertherapeutin ist es mir wichtig, einen geschützten persönlichen Lern- und Selbsterfahrungs - Raum zur Verfügung zu stellen.

Jede Frau und jedes Paar kann erfahren, wie bereichernd es ist, den eigenen Körper besser zu verstehen und **mit** dem Zyklus zu l(i)eben.

**Vorab** nehme ich mir für jede/s an der Teilnahme interessierte Frau/Paar immer Zeit für **ein ca. halbstündiges Telefonat**, in dem ich den individuellen Hintergrund erfragen und meinerseits informieren kann, wie das Erlernen von Sensiplan nach dem ersten Einführungstermin konkret möglich und sinnvoll ist. In diesem Telefonat gebe ich auch Auskunft zu den Rahmenbedingungen des Kurses (Kosten je nach Einführungs - Format u.a.) und gehe auf Ihre Fragen ein.

**Der sich an den anschaulichen Einführungstermin anschließende NFP – Einführungskurs** – wie ich ihn anbiete – beinhaltet fünf 2 – 2,5 stündige Beratungs – Termine, die sich auf ca. vier Zyklen verteilen, sowie meine individuelle persönliche Beratung jederzeit zwischen den Kurstreffen. Ob als individuelle Einzelberatung oder in einer Kleingruppe: **Die Kurstermine sprechen wir - angepasst an Ihren persönlichen Zyklus - gemeinsam ab.** Auf diese Weise alltagsbegleitend kompetent eingeführt, wissen Sie nach Abschluss des Einführungskurses rundherum Bescheid und können die Methode selbständig und sicher anwenden.

**Die Einführungstermine finden jeweils um 19 Uhr statt.**

Die individuelle Vereinbarung anderer Einführungs – Termine (auch tagsüber) ist natürlich möglich.

**Meine Einladung:**

Verabreden Sie mit mir für weitere Infos/Ihre Anmeldung zum Einstieg in die NFP mit Sensiplan Ihr kostenloses Vorgespräch.

Andrea Ursina Schulenburg

Mobil 0151 644 17778 | [der-rote-faden@netcologne.de](mailto:der-rote-faden@netcologne.de)