

FrauSein-inBalance

Einzigartige Seminarreihe für Frauen jeden Alters

Die Seminarreihe bietet die Möglichkeit, das eigene FrauSein mit neuen Augen zu betrachten, den Körper sanft zu stärken und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu vertiefen.

Frauen tragen in sich das kostbare YIN, deshalb ist es so wichtig, diesen Schatz zu kennen, zu nähren und zu leben und dabei die besonderen Gesetzmäßigkeiten des weiblichen Körpers zu beachten.

Wir werden die verschiedenen Zyklen im Leben einer Frau und viele gesundheitliche „Frauenthemen“ ganzheitlich betrachten und verschiedene natürliche Wege zur Selbstfürsorge und Prävention kennenlernen.

Der umfassende Kurs bietet praktische Tipps wie Ernährung, Naturheilmittel, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen und spezielles Frauen-QiGong als natürliche Unterstützung bei Unterleibs-, Zyklus- und Wechselbeschwerden.

Es sind keine QiGong Vorkenntnisse nötig.

Für Therapeutinnen (Physios und Masseur) bietet die Seminarreihe eine Fortbildung zur Begleitung und Behandlungen vieler Frauenthemen.

Der Kurs ist richtig für dich, wenn Du

- ✓ ein ganzheitliches, energetisches Verständnis für deinen Körper erlangen möchtest
- ✓ das alte Wissen von Yin und Yang für deine Gesundheit und persönliche Entwicklung anwenden möchtest
- ✓ mehr über die Magie des Zyklus und die kostbaren Wechseljahre erfahren möchtest
- ✓ natürliche Selbsthilfemethoden bei Regel- oder Wechselbeschwerden anwenden möchtest



Termine Herbst 2025

Tag 1 Freitag, 19. September 2025 von 9.00 – 17.00 Uhr

Tag 2 Freitag, 14. November 2025 von 9.00 – 17.00 Uhr

3 Online-Abende am 30.9. + 14.10. + 28.10.2025, jeweils Dienstag von 19.00 – 21.00 Uhr

Preis und was du dafür bekommst:

2 Präsenztage + 3 Online-Abende via Zoom

inkl. Videopakete + Videoaufzeichnung der Online-Module

inkl. Unterlagen ausgedruckt

inkl. Begleitung per Mail

Anmeldung und Preisinfo im Bildungshaus Kloster Neustift bei Andrea Hauser:

andrea.hauser@kloster-neustift.it

Inhalte und Aufbau der Seminarreihe

Zu jedem Thema werden theoretische Inhalte vermittelt und die passenden QiGong-Übungen praktiziert. Die Online-Module ermöglichen ein tiefes Eintauchen in die eigene Weiblichkeit und ein gemeinsames Üben im persönlichen Ambiente. Das Videopaket steht dir unbegrenzt zur Verfügung und ermöglicht es dir, die Übungen zu Hause weiter zu praktizieren.

Tag 1 im Kloster Neustift

Frauenkörper und Kraftzentrum Uterus – Belebe deinen inneren Palast
Die Phasen des weiblichen Zyklus inkl. Selbsthilfe bei Zyklus-Beschwerden

3 Online-Abende – Selbsterfahrung & Vertiefung

Dein Yin nähren und leben
Heilsames für deine Gebärmutter
Die weibliche Brust
Weibliche Sexualität & Verhütungsmethoden
Weibliche Konfliktmuster im kollektiven Bewusstsein
Spirituell-energetische Betrachtung – Dein FrauSein selbstbewusst leben
Übungen zur Selbstliebe und Selbstfürsorge

Tag 2 im Kloster Neustift

Möglichkeiten von QiGong bei Kinderwunsch
QiGong in der Schwangerschaft – was ist wichtig zu beachten
Wechseljahre – Wandeljahre inkl. Selbsthilfe bei Wechseljahre-Beschwerden

Referentin: Monika Brandauer, geb. 1974

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Shiatsu-Lehrerin, QiGong-Lehrerin, Heilmasseurin, Seminarleiterin
mit 30 Jahren Berufserfahrung in der Körper- und Energiearbeit

Das Thema FrauSein ist eines meiner „Herzensprojekte“.
Meine ersten Frauen-Seminare habe ich bereits 2006 gehalten und nun fast 20 Jahre später, ist alles sehr gereift und mit vielen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen verknüpft.
Ich habe einige Ausbildungen zum Thema absolviert und in meiner Shiatsu-Praxis viele Frauen bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und bei Zyklus- und Wechselbeschwerden begleiten dürfen.
Im Laufe der Jahre habe ich aus verschiedenen QiGong-Stilen ein eigenes Frauen-QiGong entwickelt.



Diesen reichen Erfahrungsschatz möchte ich gerne in der Seminarreihe an interessierte Frauen jeden Alters sowie Therapeut:innen und QiGong Übungsleiter:innen weitergeben.

Zusatzqualifikation mit Zertifikat für alle QiGong Übungsleiter:innen

Für QiGong Übungsleiter:innen wird für die Teilnahme an der gesamten Seminarreihe ein Zertifikat mit der Zusatzqualifikation „FrauSein-inbalance-QiGong“ ausgestellt.

QiGong-Lehrerinnen aus anderen Schulen sind herzlich willkommen.

Mit diesem Zertifikat bist du autorisiert, die Inhalte selbständig in deinen Kursen und Workshops weiterzugeben. Es ist wünschenswert, dass sich dieses Wissen verbreitet.

Wichtig zu wissen:

Der Kurs dient deiner Gesundheit, Prävention und Verbesserung deines Wohlbefindens und ersetzt nicht die medizinische und ärztliche Behandlung bzw. Abklärung von Beschwerden.

Ich freue mich, wenn DU dabei bist!

Monika

Melde dich gern bei Fragen zu den Inhalten m.brandauer@therapiecentral.at

Besuche meine Website, wenn du mehr über mich erfahren möchtest

www.bewusstsein-shiatsu.at

Auf der Webseite findest du auch den Zugang zum **QiGong-Lernportal**, wo du dich registrieren kannst und die freien QiGong-Kurse bereits ausprobieren kannst.