

## Das Programm

### Freitags, von 18:00 - 20:00 Uhr

- Kennenlernen
- Polycystisches Ovarsyndrom – Was muß ich wissen?
- optional: Abendessen im Restaurant und Austausch mit der Gruppe

### Samstags, von 09:00 - 18:00 Uhr

- Spezielle Ernährungsempfehlungen für Frauen mit PCOS
- ICH-Oase
  - Eigene Ressourcen entdecken
  - Wertschätzenden Umgang üben
  - Sorge für sich selbst tragen

- Maximal 15 Teilnehmerinnen pro Workshop möglich



## Anmeldungen

### Terminoptionen:

- 19. und 20. Februar 2016
- 10. und 11. Juni 2016
- 18. und 19. November 2016

### Kosten:

€ 269,00 (inkl. Pausenverpflegung)

### Anmeldungen:

Nehmen wir gerne schriftlich per E-Mail, per Post oder per Fax entgegen

### Kerstin Futterer

Fon: 07252-5625980

Fax: 03222-6450236

info@kerstinfutterer.de

www.kerstinfutterer.de



Systemische Beratung & Supervision

Maike Schweizer

### Maike Schweizer

Fon: 07252-9259223

kontakt@maikeschweizer.de

www.maikeschweizer.de



Dieses Seminar wird von der  
**PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.**  
mit Broschüren unterstützt.

# PCOS?



# Na und!

## PCOS-Workshop für Frauen 2016

## Der PCOS-Workshop...

- ❑ ... richtet sich an Frauen, die sich aktiv einen besseren Umgang mit Ihrem PCOS aneignen möchten.
- ❑ ... vermittelt Ihnen dazu das Handwerkszeug in Form von fundiertem Wissen und Strategien.
- ❑ ... informiert über die Mechanismen des Syndroms.
- ❑ ... stärkt Ihr Bewußtsein wie Sie Ihre Ressourcen gezielt für sich einsetzen.
- ❑ ... erarbeitet mit Ihnen eine passende Ernährung und einen förderlichen Lebensstil.

Das Polycystische Ovarsyndrom ist eine Hormonstoffwechselstörung. In Deutschland sind ca. eine Million Frauen davon betroffen.

## Die Referentinnen

- ❑ **Maïke Schweizer**  
Systemische Beraterin  
(IGST/SG)



- Burnout-Prävention
- Anti-Angst-Training
- Mobbing-Prävention
- Supervision
- Workshops und Seminare u.a. zu
  - PCOS
  - Persönlichkeitstraining

- ❑ **Kerstin Futterer**  
Diplom-Oecotrophologin  
Ernährungsberaterin/DGE



- Ernährungsberatung und -therapie
- Ich nehme ab-Kurse
- Workshops und Seminare, u.a. zu
  - PCOS
  - Lebensmittelunverträglichkeiten
  - Krebs
  - Gesund essen am Arbeitsplatz
- PCOS-Diagnose seit 2000

## Anfahrt nach Bretten



Mit dem **Auto** über Karlsruhe, Bruchsal oder Stuttgart.

Mit der **Bahn** über Bretten Bahnhof zur Haltestelle Stadtmitte.

**Parkmöglichkeiten** finden Sie auf dem Parkplatz Sporgasse und in der Umgebung.

Über **Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten** informieren wir Sie selbstverständlich gerne.