



## WORKSHOP: DIE KRAFT DEINER MENSTRUATION DEIN ZYKLUS. DEINE IDENTITÄT. DEINE WEIBLICHKEIT.

Deine Menstruation ist mehr als ein körperlicher Vorgang: Sie ist dein Spiegel.

In der TCM zeigt sie dir, wie frei dein Qi fließt, wie genährt dein Blut ist und wie ruhig dein Herz ist. Doch vor allem ist sie eines: Ein Zugang zu deiner weiblichen, schöpferischen Kraft.

Viele Frauen haben gelernt, ihren Zyklus zu ignorieren oder zu kontrollieren. Dabei liegt genau hier eine tiefe Quelle von Lebendigkeit, Sinnlichkeit und innerer Weisheit.

Deine Menstruation als Ritual  
Als Rückverbindung zu dir  
Als Raum, aus dem du schöpfst

**Dieser Workshop ist für dich**, wenn du aufhören möchtest, deinen Zyklus nur zu „managen“ und beginnen willst, ihn zu zelebrieren. Als Teil deiner Weiblichkeit. Als Ausdruck deiner Kraft.

### Wann und Wo?

**Datum: 7. Mai 2026 - 18.30 - 20.00 Uhr (Anmeldung bis 6.5.2026)**

Energieaustausch: CHF 50.00 inkl. kleiner Stärkung

Leitung: Karin Arigoni – TCM-Ernährungsberaterin, Personal Health & Nutrition Coach und Begleiterin von Frauen in allen Lebensphasen (Für Fragen: 078 246 50 05)

In diesem Workshop geht es nicht darum, mehr zu wissen –  
sondern dich wieder zu erinnern:

**an deinen Rhythmus  
an deine Tiefe  
an deine schöpferische Kraft**

ANISANIS AG ZENPOW, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH  
ANMELDUNG: UNTER [INFO@ANISANIS.CH](mailto:INFO@ANISANIS.CH) ODER 043 540 30 70