



My Fertility Matters
MFM Deutschland e.V.

Seminarbeschreibung

2-Tages-Seminar

Die leise Sprache meines Körpers.

Zyklusgeschehen, Fruchtbarkeit und Körperwahrnehmung

Blocktag 1

Zeit (Uhr)	Inhalt
08:30 - 09:15	Vorstellung, Einführung ins Thema, Seminarablauf, Rahmenbedingungen
09:15 -10:30	Wissenstest zur Selbsteinschätzung /Stationenspiel/ 3-Ecken-Spiel
10:45-11:30	Biologische Grundlagen der Fruchtbarkeit – das Zyklusgeschehen der Frau (Teil 1)
11:30-12:15	Biologische Grundlagen der Fruchtbarkeit – das Zyklusgeschehen der Frau (Teil 2)
12:15-13:00	Biologische Grundlagen der Fruchtbarkeit – das Zyklusgeschehen der Frau (Teil 3)
13:45-14:30	Vom Körperzeichen zur Körperkompetenz Körpersymptome erkennen und verstehen (Teil 1)
14:30 – 15:15	Vom Körperzeichen zur Körperkompetenz Körpersymptome erkennen und verstehen (Teil 2)
15:30 – 16:15	Zyklusschwankung – riskantes Halbwissen um die fruchtbare Zeit - das fertile Fenster (Teil 1)
16:15- 17:00	Zyklusschwankung – riskantes Halbwissen um die fruchtbare Zeit - das fertile Fenster (Teil 2)

Blocktag 2

Zeit (Uhr)	Inhalt
08:30 - 09:15	Kenntnis, Ursache und Umgang mit diversen Zyklusformen – Zyklusstörungen (Teil 1)
09:15 -10:30	Kenntnis, Ursache und Umgang mit diversen Zyklusformen – Zyklusstörungen (Teil 2)
10:45-11:30	Kinderwunsch und ungewollte Kinderlosigkeit – Ursachen, Möglichkeiten und Diagnostik in der Phase vor der Infertilitätstherapie (Teil 1)
11:30-12:15	Kinderwunsch und ungewollte Kinderlosigkeit – Ursachen, Möglichkeiten und Diagnostik in der Phase vor der Infertilitätstherapie (Teil 2)
12:15-13:00	Vorstellung der verschiedenen Kontrazeptionsmethoden
13:45-14:30	Wirkweise der hormonellen Kontrazeption im Körper der Frau (Mikropille, diverse östrogenfreie Präparate)(Teil1)
14:30 – 15:15	Wirkweise der hormonellen Kontrazeption im Körper der Frau (u.a. Mikropille, diverse östrogenfreie Präparate)(Teil2)
15:30 – 16:15	Die verschiedenen Präparate der postkoitalen Kontrazeption, ihre Wirkweise und Sicherheit
16:15- 17:00	Die sympto-thermale Methode nach SensiPlan und andere natürliche Verhütungsmethoden – Diskussion zur Sicherheit, Anwenderfreundlichkeit, Praktikabilität

Es sind andere Formate (Halbtagsseminar, Vorträge, Eintagesveranstaltungen nach dem Baukastensystem ebenfalls möglich)

Weitere Informationen unter:

MFM Deutschland e.V. Dr. med. Elisabeth Raith-Paula

Rotwandstr. 14 82178 Puchheim

e.raith-paula@mfm-deutschland.de www.mfm-programm.de