

FEMPOWER³



Wo andere aufhören ... *beginnt FEMpower³.*

WAS KLASSISCHE WECHSELJAHRE-AUSBILDUNGEN
VERMITTELN – UND WO FEMPOWER³
DARÜBER HINAUSGEHT.



by Stefanie Rueb



FUNDIERTES
WISSEN



GANZHEITLICHE
ZUSAMMENHÄNGE



NEUE
PERSPEKTIVEN



MEHR
MÖGLICHKEITEN

WE SEE DEEPER. WE WORK DEEPER. WE GUIDE FURTHER.

SR Balance
BODY MIND SOUL



Gegenüberstellung



Ganzheitlich ist nicht gleich holistisch.

Ich habe in den letzten Jahren immer mehr festgestellt, dass wenn ich von ganzheitlich rede, dass viele denken "ja, das mache ich doch auch." Meine Vision von ganzheitlich war jedoch schon immer eine andere. Deshalb nenne ich meine Arbeit bzw. meine Methode nun holistisch. Und weil viele Ausbildungen rund um Wechseljahre und Frauengesundheit heute "ganzheitlich" ausbilden, wollte ich einfach mal diese Aufstellung hier machen, um den Unterschied aufzuzeigen. Sie beziehen neben Hormonen auch Ernährung, Darm, Leber, Vitalstoffe, Schlaf, Bewegung oder Stress mit ein. Das ist für sie ganzheitlich.

Das ist wichtig. Aber für die FEMpower³ Methode ist es nur das Fundament.

Unser Verständnis von holistischer Frauengesundheit geht weiter.

Wir betrachten nicht nur verschiedene körperliche Systeme. Wir betrachten die ganze Frau –
BODY × MIND × SOUL.

Ihre Hormone. Ihr Nervensystem. Ihre Hochsensibilität. Ihre Prägungen und Erfahrungen. Ihre Emotionen. Ihren Schoßraum. Ihre Energie. Ihre Intuition. Und sehen die Lebensphasen, in der sie gerade steht bzw. in die sie wechseln wird.

Denn Wechseljahre sind für uns nicht nur eine hormonelle Veränderung.

Sie sind Transformation.

Auf den folgenden Seiten siehst Du, wo sich FEMpower³ mit klassischen Wechseljahre-Ausbildungen überschneidet – und wo unsere Arbeit darüber hinausgeht.

BODY

Thema/Tool	Klassische Ausbildungen	FEMpower ³
Sexualhormone / Wechseljahre	✓	✓
Hormonelle Zusammenhänge	✓	✓
HRT/HET Grundlagen	✓	✓
Ernährung	✓	✓
Mikronährstoffe/Vitalstoffe	✓ teilweise	✓
Bewegung/Krafttraining	✓	✓
Schlaf	✓	✓
Stressphysiologie/Cortisol	✓	✓
Darmgesundheit	✓ teilweise	✓
Leber/Entgiftungsstoffwechsel	teilweise	✓
Blutzucker/Insulin	✓ teilweise	✓
Entzündungsprozesse	teilweise	✓
Schilddrüse	teilweise	✓
Zusammenspiel mehrerer Hormonsysteme	✓ teilweise	✓
Körperzeichen lesen	teilweise	✓

MIND

Thema/Tool	Markt	FEMpower ³
Stressmanagement	✓	✓
Entspannung	✓	✓
Achtsamkeit	✓	✓
Coaching-Grundlagen	✓	✓
Selbstbild/Werte	teilweise	✓
Nervensystem verstehen	teilweise	✓
Nervensystem regulieren	teilweise	✓
Hochsensibilität/HSP	nicht als Kern gefunden	✓
HSP x Hormone x Wechseljahre	nicht gefunden	✓
Triggerarbeit	nicht als Kern gefunden	✓
Nervensystem-Reset	nicht in Deiner Form gefunden	✓
Clearing Sessions	nicht gefunden	✓
Stressoren energetisch bearbeiten	nicht gefunden	✓
Prägungen/Kindheitsthemen	kaum/teilweise psychologisch	✓
limitierende Glaubensmuster	teilweise Coaching	✓
energetisches Lösen von Blockaden	nicht gefunden	✓
Angst in der Perimenopause	teilweise als Symptom	✓
Angst als BODY-MIND-Thema bearbeiten	nicht als Methode gefunden	✓
Panikphänomene verstehen/ einordnen	kaum	✓*
Biografie x Nervensystem x Hormone	nicht systematisch gefunden	✓

Soul

Thema/Tool	Markt	FEMpower ³
Meditation/Achtsamkeit	✓ teilweise	✓
Spiritualität allgemein	vereinzelt	✓
Schoßraumarbeit	nicht gefunden	✓
Energetische Gebärmutter-reinigung	nicht gefunden	✓
Beziehungsschnüre/Cord Cutting	nicht gefunden	✓
energetische Arbeit mit Beziehungserfahrungen	nicht gefunden	✓
Schoßraum + Geburten/OPs/ Erfahrungen	nicht gefunden	✓
Frequenzarbeit	nicht gefunden	✓
Energiewerk	allenfalls allgemein erwähnt	✓
Chakra-Arbeit	nicht gefunden	✓
Chakren x endokrine Organe als spirituelles Modell	nicht gefunden	✓
Binaurale Beats/Soundarbeit	nicht gefunden	geplant
weibliche Ahnenlinie	nicht gefunden	im Aufbau
Mutterwunde	nicht gefunden	im Aufbau
Archetypenarbeit	nicht gefunden	✓/Ausbau
Queen Energy	nicht gefunden	✓
Opfer → Schöpferkraft	vereinzelt Empowerment	✓
weibliche Übergangsrituale	nicht gefunden	Ausbau
Tarot/Orakel als Reflexionstool	nicht gefunden	✓
Numerologie/Lebensphasen	nicht gefunden	✓
Intuition/Inner Guidance	kaum	✓
Future Self/zweite Lebenshälfte	teilweise Coaching	✓

Es geht nicht darum, noch mehr Tools zu kennen.

Wenn Du Dir diese Gegenüberstellung angesehen hast, erkennst Du wahrscheinlich einen entscheidenden Unterschied:

FEMpower³ hat einen anderen Anspruch an Frauengesundheit.

Holistisch bedeutet für uns nicht nur, möglichst viele körperliche Systeme gleichzeitig zu betrachten.

Es bedeutet, die Frau in ihrer Gesamtheit zu sehen. In ihrer Transformation.

Und deshalb bleiben wir nicht bei der Frage:

„Was kann ich gegen dieses Symptom empfehlen?“

Wir fragen auch:

„Was erzählt uns dieses Symptom über diese Frau?“

Denn ein Symptom ist nicht immer nur ein Problem, das gelöst werden muss. Es kann auch eine Botschaft sein. Eine Tür. Eine Einladung, genauer hinzusehen.

Genau hier verändert sich auch die Rolle der Frau die begleitet.

Sie erkennt nicht nur Zusammenhänge.

Sie zeigt Möglichkeiten. Sie öffnet Räume und Türen.

Aber die Frau selbst entscheidet, durch welche sie gehen möchte.

Das ist unsere Vision.

Wir wollen Frauen empower, ihren Körper und seine Botschaften besser zu verstehen, sich selbst wieder wahrzunehmen und ihre nächste Lebensphase selbstbestimmt zu gestalten.

Und wir wollen Practitioner ausbilden, die genau das begleiten können.

Denn dort, wo andere aufhören, beginnt FEMpower³.

Darüber hinaus gibt es für dich auch noch Marketing Lektionen und meine persönlichen 1:1 Meilenstein Gespräch, um dein Business erfolgreich zu machen und ausgebucht zu sein.

Du möchtest nicht nur Wissen sammeln, sondern lernen, auf diese Weise Frauen zu begleiten?

Dann freuen wir uns, dich schon bald als neuen Certified FEMpower³ Practitioner in unserem Programm begrüßen zu dürfen.

xox Stefanie

