

Sehr geehrte, liebe Teilnehmerinnen,

herzlich beglückwünsche ich Sie zu Ihrer Entscheidung, die Natürliche Empfängnis-Regelung kennenlernen zu wollen! Vielleicht wollten Sie sich schon längst einmal über NER informieren, vielleicht überlegen Sie, anders als bisher zu verhüten, vielleicht möchten Sie die Regeln zur Beobachtung und Auswertung Ihres persönlichen Zyklus erlernen. Wo auch immer Sie gerade stehen – Sie werden in diesem Tageskurs wichtige Informationen erhalten.

Wenn Sie schon entschieden sind, am Kurs teilzunehmen, so möchte ich Sie – als persönliche Vorbereitung – bitten und Ihnen ganz besonders ans Herz legen, doch schon jetzt, am besten heute (!) mit Ihren Zyklusbeobachtungen zu beginnen.

Was wäre konkret zu tun:

- Messen Sie jeden Morgen vor dem Aufstehen möglichst mit einem nicht-digitalen Thermometer Ihre Körpertemperatur!
- Können Sie (am Scheideneingang) Schleim wahrnehmen? Gut! Denn der ist für die Beobachtung sehr wichtig! Bitte notieren Sie, an welchen Tagen Sie Schleim wahrnehmen, und an welchen Tagen Sie nichts wahrnehmen.
- Und natürlich: Notieren Sie bitte Ihre Monatsblutung.

Unter der Adresse www.inter.org oder http://www.iner.org/files/02_anwenden/zyklustabellen/Zyklusblatt.pdf

können Sie sich ein Zyklusblatt downloaden und ausdrucken und Ihre Beobachtungen eintragen. Es werden zwei verschiedene angeboten. Entscheiden Sie, welches Ihnen besser gefällt.

Sicherlich wird es auch für Sie ein bereicherndes Erlebnis sein zu sehen, wie Ihr persönlicher Zyklus funktioniert! Jede Frau ist eine ganz

individuelle Persönlichkeit, und dies ist auch an ihrem besonderen Zyklus ablesbar. Außerdem: Sie werden Ihren Körper besser kennenlernen, Sie werden vorausberechnen können, wann Ihre nächste Menstruation einsetzt, Sie werden Bescheid wissen über Ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.

Selbstverständlich brauchen Sie Ihre Tabelle nicht vorzuzeigen! Aber Sie haben dann Vergleichsmöglichkeiten und können leichter den Erklärungen folgen. Gerne können wir auch an dem Wochenende in einem persönlichen Gespräch Ihren Zyklus anschauen.

Wenn Sie heute mit der Beobachtung beginnen, sind Sie wahrscheinlich mitten im Zyklus! Fangen Sie trotzdem an und tragen Sie Ihre Beobachtung in die Tabelle. Wenn Ihre Menstruation einsetzt, nehmen Sie ein neues Blatt. Der 1. Tag der Blutung ist der 1. Tag des neuen Zyklus. Bei der nächsten Blutung nehmen Sie wieder ein neues Blatt.

In Vorfreude auf unser gemeinsames Wochenende grüße ich Sie herzlich!

Elisabeth Luge

Zielgruppe

Alle Frauen

- die ihre Gesundheit fördern möchten,
- die ihren natürlichen Zyklus wahrnehmen möchten,
- die die biologischen Zusammenhänge ihres Körpers verstehen möchten,
- die ihre Fruchtbarkeit ohne Chemie und Geld regeln möchten.

Diese Einführung richtet sich ebenso an alle Männer, die ihre Frauen auf diesem Weg begleiten möchten.

Anmeldeformular

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon Nr. _____ Fax: _____

eMail _____

Geb.-datum _____

Beruf _____

Konfession _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Einführungskurs in die Natürliche Empfängnis-Regelung (NER) Kurs Nr. 18 vom 10.03.-11.03.2017.

Ich wünsche Unterbringung im

- Doppelzimmer mit Etagedusche/-WC
- Standard-Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC
- Komfort-Einzelzimmer mit Dusche/WC

Meine Adresse darf für die Suche nach Mitfahrgelegenheit weitergegeben werden:

- Ja
- Nein

Ort und Datum _____

Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben, sowie meine Einwilligung zur Datenspeicherung für Verwaltungszwecke.

SEMINARANMELDUNG





Bitte Seminaranmeldung in verschlossenem Kuvert versenden oder nur die Rückseite ausgefüllt faxen. FAX-Nr.: 09086/1264 oder per eMail: info@Haus-St-Ulrich.org

Haus St. Ulrich
HOCHALTINGEN
ST.-ULRICH-STR. 4

D-86742 FREMDINGEN



Elemente

-  Vorträge
-  Gespräche
-  Einzelgespräch (auf Wunsch)
-  Eucharistiefeier

Referentin

Dr. Elisabeth Luge,
NER-Beraterin, TeenSTAR-Kursleiterin

Beginn / Ende

Der Wochenendkurs beginnt am Freitag, den 10.03.17 mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.

Das Ende ist am Samstag, den 11.03.17 mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.

Kosten

Gesamtkosten: 50,00 € pro Person

(beinhaltet Vollpension und Seminargebühr)

Der Kalkulation der Gesamtkosten für die Seminare liegt die Unterbringung und Verpflegung im Doppelzimmer zugrunde.

Anmeldung, Infos und Veranstaltungsort

Haus St. Ulrich Hochaltingen
St.-Ulrich-Str. 4; 86742 Fremdingen
Tel.: 09086/221 vormittags Fax: 09086/1264

Mail: info@Haus-St-Ulrich.org
Internet: www.Haus-St-Ulrich.org

Einführungskurs in die Natürliche Empfängnisregelung (NER)

Möchten Sie – natürlich – leben?

10. – 11. März 2017

**Haus
St. Ulrich**
 **Hochaltingen**
St.-Ulrich-Straße 4
D-86742 Fremdingen