ZYKLUS MENTORIN

INFOBROSCHÜRE 2026



Be the change you wish to see

INSTITUT für HORMONBALANCE UND ZYKLUSWISSEN

FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

Zyklusmentorin.com

Der Kreis der Frauen

Es gibt eine Magie, die nur entsteht, wenn Frauen sich begegnen – wirklich begegnen. Jenseits von Masken, jenseits von Konkurrenz, in der Tiefe ihres Seins. Es ist, als würde die Seele aufatmen, wenn sie sich in der anderen erkennt.

Hier heilen alte Wunden, ohne Worte, nur durch das Dasein. Hier wird Schmerz geteilt und Freude vervielfacht. Ein Raum, in dem Keine erklären muss, was sie fühlt, weil es alle fühlen.

Zusammenhalt ist nicht nur ein Wort, es ist ein heiliges Band. Ein Band, das Frauen immer wieder daran erinnert, dass sie nie allein sind. Jede Hand, die gereicht wird, ist ein Stück Heilung. Jeder Blick, der hält, ist ein Versprechen: “Ich sehe dich. Ich halte dich. Wir gehen gemeinsam.”

Und so wird ein Kreis aus Frauen zum Herzschlag der Welt.

Anna Nussbaumer



READ THAT FIRST

Lies diese Infobroschüre wie ein gutes Magazin. Denn es ist eine Mischung aus VOGUE, spannedem Roman und guter Diplomarbeit ;) Es geht hier nämlich um mehr als nur um die Ausbildung zur Zyklusmentorin. Es geht hier um deine Zukunft, um die Zukunft von Mädchen und Frauen und demnach um die Zukunft der Welt. Zukunft entsteht aus Visionen, Inspiration und Handlungsfähigkeit. Du findest zu allen drei Bereichen Texte, Informationen und Anregungen. Lass dich ein. Lass dich ein auf diese Texte und lausche deinem Herzen.

Deine AUSBILDUNG *zur* ZYKLUSMENTORIN

BIOCHEMIE TRIFFT AUF SPIRITUALITÄT & DIDAKTIK.

Diese Ausbildung ist die erste und einzige Ausbildung, die ***Biochemie, Spiritualität und Didaktik*** *verbindet.*

Biochemie – das Wissen der Hormone
Spiritualität – die Weisheit über das Leben
Didaktik – die Kunst der Wissensvermittlung

Hormone sind ‚göttliche Botenstoffe', sagt *Anthony Williams,* und ‚...wir stehen mit der Forschung erst am Beginn.', sagt *Dr. Katharina Burkhardt.* Noch vor fünf Jahren hat man angenommen, dass es 100 verschiedene Hormone gibt. Mittlerweile ist bekannt, dass es 1000 gibt - und vermutlich noch mehr.
Wir stehen im Bereich der Hormone noch am Anfang der Forschung und Erkenntnisse. In den nächsten Jahren wird es noch so richtig spannend werden und du hast die Entscheidung getroffen, im Game nicht nur mitzuspielen, sondern tatsächliche positive Veränderung bei jenen zu implementieren, die es am häufigsten betrifft: bei Frauen.

Diese Ausbildung ist keine Ausbildung, sie ist der Ort, an dem du dich selbst neu kennen und lieben lernst. Sie ist jener Ort der voll mit Wissen, Weisheit und Gemeinschaft ist. Sie ist ein Ort des Wach-werdens, des Reifens und des Lebens selbst.

GRATULATION
Ich gratuliere dir also schon jetzt, dass du dich auf diesen Weg machst, dich mit dem Thema der Weiblichkeit und der Hormone in der Tiefe befasst und befassen möchtest. Dass du Forscherin und Abenteurerin zugleich bist, denn das musst du auf diesem Gebiet sein.

Du hast die richtige Zeit und das Richtige gewählt, um Großes zu bewegen!

Be the change, you wish to see.
Anna Nussbaumer

WILLKOMMEN *beim* INSTITUT für HORMONBALANCE UND ZYKLUSWISSEN

FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

Warum gibt es das Institut?

Das Institut für Hormonbalance & Zykluswissen wurde gegründet, um ein tiefes Bewusstsein für hormonelle Gesundheit und zyklusorientierte Lebensweisen zu schaffen. Frauen verdienen es, ihren eigenen Körper zu verstehen, fundiertes Wissen über ihre hormonelle Balance zu erlangen und in ihre eigene Kraft zu kommen.

Unsere Gesellschaft ist von einer tiefen Wissenslücke in Bezug auf den weiblichen Zyklus und die Hormonbalance geprägt. Viel zu oft wird Unwohlsein als „normal" hingenommen oder Fehldiagnosen gestellt, weil ein grundlegendes Verständnis fehlt. Das wollen wir ändern.

Deshalb wurde das Institut ins Leben gerufen, als Raum für Bildung, Forschung und Vernetzung. Ein Raum, der Frauen Zugang zu Wissen bietet, das sie darin unterstützt, hormonelle Gesundheit zu verstehen und selbstbestimmt zu gestalten.

WOFÜR STEHT DAS INSTITUT?

Das Institut ist gegründet auf den Werten:

- Bildung: Wir vermitteln wissenschaftlich fundiertes Wissen, kombiniert mit bewährten Methoden aus der Naturheilkunde und Körperarbeit.
- Forschung: Wir hinterfragen, analysieren und entwickeln neue Ansätze, um das Verständnis für hormonelle Gesundheit stetig zu erweitern.
- Netzwerk & Community: Wir bringen Menschen zusammen – Frauen, Fachkräfte und Interessierte – und schaffen ein starkes, unterstützendes Netzwerk.
- Empowerment & Selbstwirksamkeit: Unser Ziel ist es, Frauen zu befähigen, ihre hormonelle Gesundheit selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.
- Ganzheitlichkeit: Wir betrachten den Zyklus nicht isoliert, sondern in Verbindung mit psychischen, physischen, sozialen und ökologischen Aspekten des Lebens.

WILLKOMMEN *beim*
INSTITUT für HORMONBALANCE UND ZYKLUSWISSEN

FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

Was tut das Institut?

Unser Institut bietet:

- Weiterbildung & Ausbildung: Mit der Ausbildung zur Zyklusmentorin befähigen wir Frauen, dieses wertvolle Wissen in die Welt zu tragen.
- Fach- und Expertenwissen: Wir arbeiten mit Spezialist:innen aus Medizin, Wissenschaft, Psychologie und Naturheilkunde zusammen.
- Vernetzung & Community: Ein geschützter Raum für Austausch, Wachstum und Zusammenarbeit.
- Projekte & Bewusstseinsbildung: Wir entwickeln und unterstützen Projekte, die hormonelle Gesundheit und zyklische Prozesse sichtbar machen und in den gesellschaftlichen Diskurs einbringen.
- Zugang zu exklusiven Ressourcen: Interviews mit Expert:innen, Breathwork-Sessions, Meditationen, monatliche Live-Calls mit unserer Community.

Warum ist das Institut notwendig?

In einer Welt, in der das Verständnis für die hormonelle Balance und zyklische Prozesse oft fehlt, ist es entscheidend, Frauen das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie brauchen, um ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu gestalten.

Das Institut für Hormonbalance & Zykluswissen ist mehr als eine Bildungsplattform – es ist eine Bewegung für Bewusstsein, Stärke und Selbstermächtigung.

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir heißen dich herzlich in unserem Institut willkommen und wünschen dir nun viel Freude beim durchlesen und durchstöbern dieser einmaligen Infobroschüre.

> Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.
>
> Ralph Waldo Emerson

WISDOM *of* WOMEN

I believe in the power of every woman.
I believe in the strength of the feminine.
I believe in the wisdom of a woman's body
and that, if she's ready to trust her body,
her heart will slowly open and love will heal her
wounds.

Anna Nussbaumer

WOMEN

-Eine Aufforderung-

BEDEUTSAMES ERSCHAFFEN

Liegt das wahre Glück nur im Hier und Jetzt? Ich bin mir da nicht sicher und glaube an das UND. Denn der Blick in die Zukunft und unsere Ausrichtung ist gleich bedeutsam wie das Präsent-Sein im Moment. Und genau dieses **UND** ist es, das das Fundament bildet, um etwas Bedeutendes zu erschaffen. Etwas Bedeutendes zu hinterlassen, das andere im Hier und Jetzt bewegt und die Zukunft erfüllt, erfüllt auch unser Herz. Und so entsteht der Sinn im Leben.

DAS ist die Ausbildung zur Zyklusmentorin.

ZWEI SÄULEN

Die Ausbildung zur Zyklusmentorin stützt sich auf **zwei wesentliche Säulen: WHAT & HOW**

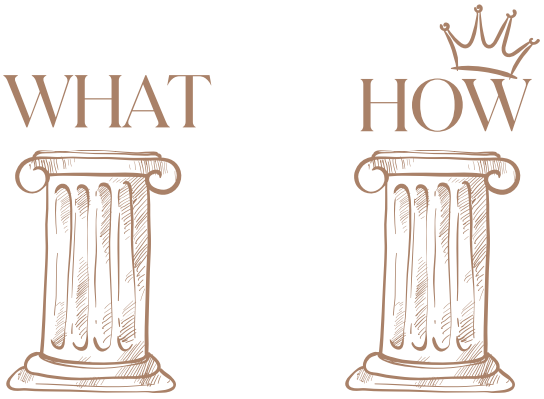
Erstens das WHAT: die **Vermittlung von Fachwissen** über Hormone, den weiblichen Zyklus und medizinische Fakten. Und zweitens das HOW: **die Didaktik, die Kunst der Wissensvermittlung**.

Hier geht es um das WIE - wie Wissen so aufbereitet und vermittelt werden kann, dass es im Alltag auch Anwendung findet. Also vom Wissen zur Weisheit.

Es geht darum, nicht nur Informationen zu vermitteln, sondern echte Verbindungen zu schaffen und Herzen zu bewegen.

Hat auch dich die Sehnsucht geküsst, etwas Großes und Bedeutendes zu erschaffen?

Alles, was du zu diesem Weg wissen musst, findest du in der Broschüre.



Be the change...

Man sagt, wenn man nur im JETZT lebt, ist man glücklich; wird man glücklich.
Meiner Meinung nach, ist das nur die halbe Wahrheit.

Was wirklich und wahrlich glücklich macht ist, etwas zu hinterlassen das andere Menschen bewegt. Das andere Menschen in ihrer Tiefe erfüllt und berührt.
Hinterlassen könnte bedeuten, Menschen nachhaltig glücklich zu machen. Im Jetzt leben und ausgerichtet auf die Zukunft zu sein und zwischen diesen beiden Polen die Balance zu finden.

Hast du Lust, dein Leben und das Leben anderer Frauen zu verändern? Möchtest du zu einer Expertin für Zykluswissen, Hormone und weibliche Kraft werden und dabei noch Geld verdienen? Dann ist die Ausbildung zur **Zyklusmentorin** für dich gemacht.

Diese Ausbildung bietet mehr als nur Fachwissen über Hormone und Zyklus. Diese Ausbildung steht auf den zwei wesentlichen Säulen der Wissensvermittlung **und** der Didaktik. Mehr dazu erfährst du in dieser Broschüre.
Die Ausbildung ist darauf ausgelegt, Frauen durch Wissen zu empowern und ihnen zu helfen, Selbstzweifel aufgrund von Unwissenheit hormoneller Wellen in ihrem Zyklus zu überwinden.

Doch das allein reicht nicht aus - als Zyklusmentorin geht es vor allem darum, zu verstehen, **wie das Wissen weitergegeben werden muss, damit es nachhaltig von den Frauen angewendet werden kann.** Denn das WIE entscheidet über den Erfolg. Nicht nur den monetären, sondern auch den menschlichen.

Informationen vermitteln kann jeder, aber sie so zu vermitteln, dass man nicht nur mit seinen Ohren schlackert, sondern mit seinem ganzen Wesen ON ist, das kommt nicht oft vor.

Kannst du dich noch an diesen einen Lehrer oder diese eine Lehrerin erinnern, der/die das Wissen so weitergegeben hat, dass du wie gebannt zugehört hast und nicht aufhören wolltest, mehr zu erfahren? Das ist **die Kunst der Didaktik**. Und genau auf diese Qualität liegt in dieser Ausbildung der Fokus.

Du lernst also, wie du das Wissen über Hormone an unterschiedliche Zielgruppen und in unterschiedlichen Settings weitergeben kannst.

Und dabei geht es um mehr als nur das Vermitteln von Wissen. Let's dive deep.

...you wish to see

Technik vs. Mensch

Wir leben in einer Welt, die immer mehr automatisiert wird und in der Technik einen immer größeren Stellenwert bekommt. KI und AI machen es möglich, dass man nicht mal mehr selbst Videos mach müsste, sondern sie werden einfach generiert. Vielleicht stellst du dir auch die Frage: Was ist noch echt? Wo ist die Seele?

Sehnen wir uns nicht nach menschlicher Präsenz und Miteinander? Und wir brauchen es! Sonst werden wir selbst zu Maschinen, die nur noch das tun, wozu sie programmiert wurden.

REBELLIN

Erwecke die Rebellin. Erwecke das Leben in dir. Genau das ist es, was die Ausbildung zur Zyklusmentorin ausmacht: das WIE, das Echte und das Menschsein.

Du wirst lernen, wie du mit anderen zusammenarbeitest und dich in spezifische Themengebiete vertiefst. Denn auf jedem Weg geht es weniger um den Weg als um die Gefährten, die ihn mit dir teilen.

MEDIZINISCHES WISSEN & EMOTIONALE INTELLIGENZ

Die Ausbildung zur Zyklusmentorin ist eine Chance, die Welt positiv zu verändern und Menschen nachhaltig glücklich zu machen.

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, Worte zu sprechen, die das Herz eines Menschen so berühren, dass sich seine Augen mit Tränen füllen und ein Lächeln auf seinem Gesicht erscheint, weil du gerade sein Leben nachhaltig und für immer positiv verändert hast.

Diese Ausbildung ist eine Möglichkeit, Herzen zu bewegen und Frauen in ihre pure Kraft zu begleiten. Durch fundiertes, medizinisches Wissen und emotionale Intelligenz.

In der Ausbildung erlernst du die Struktur, die du zum Anleiten benötigst und kannst direkt nach dem Abschluss in dein Business starten.

Nach acht Jahren intensiver Arbeit im Bereich Bildung und Persönlichkeits-entwicklung für Frauen, spezialisiert auf das Thema Hormone und Zykluswissen, teile ich als Trainerin und Mentorin meinen reichen Erfahrungsschatz mit dir, damit noch mehr Frauen in den Genuss dieses befreienden Wissens kommen.

Bist du bereit, Teil dieser Bewegung zu sein und die Welt zusammen mit anderen Frauen zu verändern?

Dann melde dich zur Ausbildung zur Zyklusmentorin an und lerne alles, was du benötigst, um selbst als Mentorin das Wissen über den Zyklus weiterzugeben. Let's create change together!

Feminine Kraft

It's not about feeling good.
It's about being good at feelings.
Because feeling is living.

Ein Text von Anna:

Lebensfreude entsteht durch eine Lebensführung mit klarer Ausrichtung, die synchron mit dem Herzen und der Seele schwingt. So verstehe ich das Leben und leben selbst.
Meine eigene Geschichte ist eine Geschichte der Befreiung von Mustern und Erwartungen, Härte und Druck. Durch meine Prägungen und Erziehung war ich auf Leistung und Erfolg trainiert und somit versuchte ich „der bessere Mann zu sein“ um gut genug zu sein. Die Auswirkungen dessen zeigten sich in vielen Bereichen, doch am deutlichsten waren die schlimmsten Schmerzen während meiner Menstruation. Die Geschichte hier auszuführen würde zu lange dauern, aber so viel sei gesagt: Die Schmerzen sind weg! Und die Geschichte dazu und wie auch andere Frauen eine schmerzfreie Menstruation erleben können, findest du im Hormon- & Zykluskurs (Online & Live).
Dass der Versuch, als Frau der bessere Mann zu sein, zum Scheitern verurteilt war, war klar. Doch dieser Versuch hat mir auch alle Wege offenbart die zu gehen waren, um in mir als Frau anzukommen.

Und so lebe ich nun in tiefster Verbundenheit mit jeder Zelle meines Körpers, im Rhythmus, welchen mir das Leben anbietet und gebe das Wissen, das ich mir über 15 Jahre angeeignet habe, in meinen Projekten weiter.

Ich liebe das Leben und die unendlichen Möglichkeiten die es uns bietet. Ich liebe es, mit ihm zu tanzen, mich abwechselnd hinzugeben und die Führung zu übernehmen. Diese Liebe zum Leben und die unbändige Macht von Entscheidungen und Selbstverantwortung vermittle ich in meinen Projekten.

YOU ARE THE MEDICINE. YOUR LIFE CAN BE GRAND. YOUR PAIN IS TEMPORARY. FEEL FULLY, SHOW UP FOR THE LESSON, LEARN AND BREAK YOUR PATTERNS. TAKE CARE OF YOURSELF.

Als deine Mentorin lass ich deine Hoffnungen sterben und deine Gewissheit wachsen.
Deine Hoffnung, dass es besser wird, deine Hoffnung, dass es aufhört, deine Hoffnung, dass sowas nie mehr passiert. Stattdessen tritt Gewissheit in dein Leben.

Follow the scent of your soul

Gewissheit, dass du alles schaffst was kommt, dass dich nichts umhaut, dass in Allem ein Geschenk liegt und dass dich das Leben liebt. Das ist meine Aufgabe als deine Mentorin.

Hoffnung ist „[...] eine zuversichtliche, innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird ohne, dass wirkliche Gewissheit darüber besteht."
Gewissheit ist für mich ein starker Baum, der unumstößlich verwurzelt ist und dennoch so flexibel, dass kein Sturm ihn brechen kann.
Alles, was ich anbiete, alles was ich tue, zielt darauf ab, dich stabil verwurzelt, mit dem Leben tanzen zu sehen.

_
Freiheit. Klarheit. Lebensfreude – diese Werte spüre ich so stark in mir, dass sie mein Kompass sind. Nicht nur in meinem Leben, sondern auch in meinen Projekten. Es sind nicht länger Worthülsen, sondern gelebte Erkenntnisse.

Es geht um die Erinnerung an die eigene, wilde Urnatur. An die eigene Uressenz und das Leben aus dem Herzen. Wild, frei, sich im Körper zuhause fühlend und seine Schönheit lebend.

Zu sehen, wie sich Frauen entfalten, erblühen und beginnen zu tanzen, ist meine Mission.
Authentische, starke Frauen, die eins mit ihrem Körper sind, ihre Wahrheit kennen und leben, ihre Ressourcen nutzen, ihren Impulsen vertrauen und diese souverän umsetzen, dafür stehe ich.

Für was gehst du? Für was stehst du? Wie willst du dein Leben und deinen Weg gestalten?

Deine Zeit ist immer **jetzt** und vielleicht ist diese Ausbildung für dich dein Türöffner, um deinen Weg zu gehen?!

Lass uns einen Teil unseres Weges zusammen gehen, denn es ist nicht wichtig wie lange der Weg ist, sondern mit wem man den Weg geht.

Deine Anna

Let's Go

VORBEREITUNG
INITIATION
PURE WOMEN MENTORING

13 Wochen Online-Mentoring
Einstieg wieder *ab 2027 möglich* *

Der Weg des ungezähmten Herzens. Du wirst am eigenen Körper erfahren, wie Mentoring wirkt, was es bedeutet zu führen – nicht aus dem Kopf heraus, sondern aus deiner weiblichen Kraft, deiner Klarheit und deinem **Urvertrauen**.

KOSTEN: € 990,- € 990,- netto | € 1.188,- brutto | separate Buchung notwendig

TRAINING
AUSBILDUNG
zur Zyklusmentorin

3 Monate Intensivausbildung *
ab 7. September 2026 bis 26. November 2026

1x wöchentlich - MONTAG / 18:30 - 21:00
1x wöchentlich - DONNERSTAG / 18:30 - 21:00
Das genaue Curriculum und die Termine gibt´s weiter unten....

Better Together: In Gruppenarbeiten lernst du nicht nur dich in Themengebiete zu vertiefen, sondern auch Zusammenarbeit, Zusammenhalt und Community.

KOSTEN: € 4.990,-*
*brutto

CELEBRATE
PRÄSENZ IN GRAZ
& ZERTIFIKAT

Du bekommst nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat. Dieses Zertifikat befähigt dich, *zur qualitativ hochwertigen und leicht verständliche Aufbereitung und Weitergabe von fakten-basierenden, wissenschaftlich fundierten Informationen zum Thema weibliche Gesundheit.*



DEEP DIVE
Die weibliche Seele & ihr Körper

20. Nov - 22. Nov 2026/ GRAZ*
Start: 20.11. ab 12:00 Uhr
Ende: 22.11. bis 15:00 Uhr

An diesem Wochenende erlebst du Breathwork, Meditation, einen Live Hormon- & Zyklusworkshop und noch einiges mehr. Durch dein bereits erlerntest Wissen wirst du dich noch mehr auf die Didaktik konzentrieren können und erleben **WIE** man einen Live Workshop anleitet und vor allem wie es nicht geht!

*Änderungen vorbehalten

TERMINE 2026

AUSBILDUNG zur Zyklusmentorin

MODULE	TERMINE* 18:30- 21:00	THEMEN*
Modul 1	Mo 07. Sept	**YourWay/** Deine Reise beginnt
Modul 2	Do 10. Sept	**WHAT/** YourBasics - Die Hormon Balance & Pyramide
Modul 3	Mo 14. Sept	**WHAT/** Hormon Know-How Menstruation / Heilerin - Der Ursprung der Welt
Modul 4	Do 17. Sept	**WHAT/** Hormon Know-How - Follikelphase / Priesterin
Modul 5	Mo 21. Sept	**WHAT/** Hormon Know-How - Eisprungphase / Liebende
Modul 6	Mi 23. Sept	**WHAT/** Hormon Know-How - Lutealphase / Kriegerin
Modul 7	Mo 28. Sept	**WHAT/** YourHow - Aminosäuren = Happy Hormone
Modul 8	Do 01. Okt	**WHAT/** YourBody / Embodiment, Sport & Muskeln
Modul 9	Mo 05. Okt	**WHAT/** YourGut - Darm & Detox
Modul 10	Do 08. Okt	**HOW/** Zyklusgespräch - Der Beginn einer wunderbaren (Kunden)Beziehung
Modul 11	Mo 12. Okt	**HOW/** Didaktik / Die Kunst der Wissensvermittlung
Modul 12	Do 15. Okt	**WHAT/** Was bedeutet es MENTORIN zu sein?
Modul 13	Mo 19. Okt	**HOW/** YourHow - Die Didaktin
Modul 14	Do 22. Okt	**HOW/** YourHow - Didaktik / Die Worte der Menschen
Modul 15	Mo 26. Okt	**WHAT & HOW** / Biochemie & Spiritualität - Das Rad
Modul 16	Do 29. Okt	**HOW/** YourHow - Didaktik / Die Sprache der Anderen
Modul 17	Mo 02. Nov	**WHAT/ YourBusiness** - Female Time-Management
Modul 18	Do 05. Nov	**HOW/** YourHow - Native Didaktik
Modul 19	Mo 09. Nov	**WHAT/** YourBusiness - MoneyMindset
Modul 20	Do 12. Nov	**HOW/** YourHow - Die unsichtbare Didaktik
Modul 21	Mo 16. Nov	**WHAT**/ YourChange - How to Wechseljahre
Modul 22	**20. - 22. Nov**	**LIVE IN GRAZ /** OurCelebration
Modul 23	Mo 23. Nov	**WHAT/ Let´s talk Business**
Modul 24	Do 26. Nov	**Ende/ VISION/ Deine Reise beginnt (schon wieder 😉)**

*Änderungen möglich

Live in GRAZ

Eine Stadt, die Geschichten flüstert, wenn du durch ihre engen Gassen schlenderst, die Seele nährt mit ihrem pulsierenden Leben und zugleich eine Stille birgt, die dich tief atmen lässt. Hier treffen Welten aufeinander – das Alte und das Neue, das Lebendige und das Sanfte.

Graz, mit seinen roten Dächern, dem Schlossberg, der über die Stadt wacht, und den kleinen Cafés, die zum Verweilen einladen. Eine Stadt, die dich einhüllt wie ein warmes Tuch an einem Herbstmorgen und doch elektrisiert wie ein Sommerabend voller Musik und Lichter.

Wie wundervoll, dass wir uns genau hier, in dieser magischen Kulisse, zum Abschlussevent treffen dürfen. Graz wird unser Ort sein – ein Ort, an dem Begegnungen entstehen, Erinnerungen gewebt werden und jede von uns ein Stück dieser Stadt mit nach Hause nimmt.

Komm nach Graz. Meiner Geburtsstadt. Spüre den Zauber. Und lass uns gemeinsam das Finale feiern – mit Herz, Seele und diesem ganz besonderen Grazer Glitzern in der Luft.

DEEP DIVE
Die weibliche Seele & ihr Körper

20. Nov - 22. Nov 2026/ GRAZ

Start: 20.11. ab 12:00 Uhr
Ende: 22.11. bis 15:00 Uhr

Wir treffen uns live in Graz. Ein ganzes Wochenende feiern wir die Weiblichkeit, unser Hormon Know-How und übergeben die Zertifikate.

An diesem Wochenende erlebst du Breathwork, Meditation, einen Live Hormon- & Zyklusworkshop und noch einiges mehr. Durch dein bereits erlerntest Wissen wirst du dich noch mehr auf die Didaktik konzentrieren können und erleben **WIE** man einen Live Workshop anleitet und vor allem wie es nicht geht!

Stell dich auf richtig viel Spaß, Gemeinschaft und Entspannung ein.
Wir werden transformierende Körperarbeit machen die dir neue Ebenen deines weiblichen Seins zeigen werden.

ORT
Studio 61, Glacisstraße 61a, 8010 Graz

ZEITEN
Freitag 20.11 / 12:00 - 16:30 Uhr
Samstag 21.11 / 10:00 - open End
Sonntag 22.11 / 10:00 - 15:00 Uhr

Deine Anwesenheit ist verpflichtend
Ein früheres Gehen von der Veranstaltung ist durch die Zertifikatsvergabe nicht möglich.

Eine
Zyklusmentorin
empfindet so viel
Liebe für die Frau,
dass sie sich auf den
Weg macht, um ihr
die wichtigsten
Informationen
bereitzustellen,
damit sie ihr bestes
Leben leben kann.

So,...

ARE YOU
READY?



...to change the world...

...to love your body...

...to enjoy your waves...

...to celebrate with
other women...

FOLLOW ME!!

Anmeldung

Wenn du bei der Ausbildung zur Zyklusmentorin 2026 dabei sein willst, dann folge den einzelnen Schritten:

STEP 1
ANMELDUNG

Erzähl uns von deiner Vision als Zyklusmentorin im **Bewerbungs-formular** unter **info@zyklusmentorin.com**. Fülle es online aus, lese und akzeptiere die Stornobedingungen, klicke auf den Button "Anmeldung" und....

STEP 2
DEIN PLATZ

...sichere dir deinen Platz mit deiner **Zahlung von € 490,-*** über den Zahlungsanbieter Copecart. Nach deiner Anmeldung erhältst du eine E-Mail mit deinem Ausbildungsvertrag.
Erst mit der erfolgreichen Überweisung gehört dein Platz dir.

STEP 3
FEIERN

Jetzt kannst du erstmal eine Runde feiern, denn du hast deine Zukunft in die Hand genommen und wirst große Veränderung in die Welt bringen.

STEP 4
BEZAHLUNG

Die Ausbildung kostet gesamt: € 4.990,-*
Nach deiner Zahlung bekommst du ein E-Mail mit der **Teilnahmebestätigung.** Nach Auswahl deiner Zahlungsvariante unterschreibst du den dir zugeschickten **Ausbildungsvertrag**.

- Variante 1: Gesamtbetrag: € 4.500,-*
- Variante 2: 2 Ratenzahlungen zu je € 2.274,-
- Variante 3: 3 Ratenzahlungen zu je € 1.516,-
- Variante 4: 4 Ratenzahlungen zu je € 1.137,-
-

Die Rechnung wird über den Zahlungsanbieter Copecart ausgestellt.

*nach der ersten Zahlung von EUR 490,- wird der von dir ausgewählte Zahlungsplan aktiviert.
Die Teilnahmegebühr enthält die Jahresgebühr für die Mitgliedschaft im Institut für Hormonbalance und Zykluswissen.

FRAGEN?!?

Wenn du Fragen hast, dann schreib mir ein E-Mail und ich melde mich direkt bei dir, oder wir telefonieren.

Don't wait.
If you want to post, post.
If you want to text, text.
If you want to call, call.

Most successful people are not talented, smart, or lucky...
They just acted, while everyone else talked themselves out of it.



Die Kunst der Wissensvermittlung

DIDAKTIK

"Didaktik ist die Kunst der Wissensvermittlung und der nachhaltigen Implementierung von Erfahrungen."

Kurz gesagt: Wissen weiterzugeben, ohne dass der Zuhörer/die Zuhörerin das Wissen so versteht, dass er/sie es erfährt, spürt und in seinem/ihrem Leben anwenden kann, ist verlorene Zeit.

Es gibt 1000 Ausbildungen, die den Fokus auf das Wissen legen. Doch die Frage ist doch: Wie lernen wir leicht? Vielleicht liegt es nicht an unterschiedlichen Lerntypen, sondern an der falschen Art das Wissen weiterzugeben?

Wir lieben es zu lernen. Menschen sind dazu gemacht und Wachstum liegt in unseren Genen. Doch beim Lernen kommt es auf mehr an, als auf den Inhalt. Es geht um die **Didaktik**.

Das Wissen und die Weitergabe dieses Wissens ist nichts Wert, wenn es nicht ankommen kann. Wie geht also Wissensvermittlung so, dass es im Leben ankommt und Weisheit daraus entsteht?

So wie die meisten es in der Schule erfahren haben jedenfalls nicht. Es braucht mehr und es braucht etwas Anderes.

Diese Ausbildung legt ihren Fokus primär auf die Didaktik und sekundär auf das Wissen. Und das ist einmalig.

Als Teilnehmerin erlebst, erspürst und erfährst du in deinem ganzen System, mit all deinen Sinnen, wie Wissen so weitergegeben wird, dass du auf das typische "Lernen" das wir aus der Schule kennen, verzichten kannst.

"Denn wenn etwas wirklich verstanden wurde, muss es nicht gelernt werden." Aus diesem Grund habe ich die didaktischen Einheiten mit **YourHow** gekennzeichnet.

In diesen spannenden und herausragenden Einheiten wird dich die Didaktik fesseln, packen und elektrisieren. Du wünschtest dir, dass du genau so in deiner Schulzeit hättest lernen können. Und diese Kunst und was es braucht sie anzuwenden, wirst du in dieser Ausbildung erlernen.

Was tut eine Zyklusmentorin und was tut sie nicht...

Eine Zyklusmentorin konzentriert sich auf die qualitativ hochwertige und leicht verständliche Aufbereitung und Weitergabe von faktenbasierten, wissenschaftlich fundierten Daten zum Thema weibliche Gesundheit.

Eine Zyklusmentorin ist kein Coach, keine Ärztin, Ernährungsberaterin, Psychologin, etc. und ersetzt diese Berufe auch nicht. Vielmehr ist sie bestrebt ein aktives Netzwerk aus Expert:innen zu pflegen, um die Frauen, die sie begleitet, bei Beschwerden an die besten Fachkräfte weiterzuleiten.

Sie arbeitet mit Personen dieser Fachgruppe zusammen um im Dienste der Frauen all jene Informationen weiterzugeben, die für einen gesunden Lebensstil als Frau notwendig sind.

Eine Zyklusmentorin ist eine Wegbegleiterin und Wegbereiterin, die Frauen auf ihrem Weg in die Weiblichkeit begleiten und Klarheit in Bezug auf die Vorgänge im Körper und den Gefühlen schafft, damit die Frauen Orientierung und Selbstvertrauen generieren können. Denn Wissen bedeutet nicht nur Macht, sondern es macht handlungsfähig und selbstbewusst.

Der Fokus des Tätigkeitsfeldes liegt auf Gruppenbegleitungen (offline und online), Frauenkreisen, Tagesworkshops, Informations- & Orientierungsgesprächen, Mädchenkreisen, Jugendarbeit, im Aufbau von Unternehmensstrukturen zur Implementierung des Wissens, etc. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Während der Ausbildung werden dir viele Ideen einfallen, wo genau das Wissen als Zyklusmentorin dringend gebraucht wird. Wir gehen intensiv darauf ein in welchen Feldern du noch arbeiten kannst und wie die Umsetzung dessen aussehen kann.

What & How

WHAT

FAKTEN

Das WHAT, oder auch WAS, bezieht sich auf Informationen, Wissen und Fakten.

Hier füttern wir den Verstand mit objektivem Wissen aus der Medizin, Forschung und aus Studien. Zudem geht es aber auch um subjektive und lebendige Erfahrungen von Menschen die sich wiederholen.

HOW

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Das HOW, oder auch das WIE, bezieht sich auf die Didaktik, die Vermittlung von Wissen und das Erlebnis.

Es geht darum alle Aspekte eines Menschen so zu aktivieren, dass er eine Erfahrung macht, die sein weiteres Leben positiv beeinflusst.
Das Wissen wird zur Erfahrung und dadurch zur gelebten Weisheit. Nur dadurch kann Nachhaltigkeit und Qualität garantiert und erschaffen werden.

FAKTEN & EMOTIONALE INTELLIGENZ

Die Ausbildung zur Zyklusmentorin ist in zwei Bereiche unterteilt.

WHAT & HOW / WAS & WIE

Das WAS bezieht sich auf das Wissen. Das WIE bezieht sich auf die Didaktik.

Nachstehend findest du alle Module und Termine der Ausbildung.

Lass dich von der Fülle und Dichte nicht erschrecken. Durch die richtige Didaktik und die Art wie ich dir das Wissen vermitteln werde, wirst du maximal 10 % wirklich *mit lernen* verbringen. Die restlichen 90 % wirst du in deinem System speichern und abrufen können.

Es klingt unglaublich, doch es ist so. Die Kunst der Didaktik ist mein Handwerk und ich werde dich durch den Dschungel der Fakten durchführen - mit Freude, mit Humor und Leidenschaft finden alle Informationen den richtigen Ort in deinem Gedächtnis und Körpergedächtnis.

It's a must !!

Für ein gutes Miteinander und eine qualitative Ausbildung benötigt es ein paar Bedingungen, die wichtig sind und die du dir bewusst sein sollst:

1. Die Plattform auf der die Einheiten hochgeladen werden und weitere Informaitonen zu finden sind, ist unser **Memberbereich** (member.happywelcome.at). Du erhältst die Zugangsdaten. Zu Beginn der Ausbildung und wir gehen davon aus, dass du hier regelmäßig vorbeischaust.
2. Fehleinheiten **Ausbildung zur Zyklusmentorin**: hier kannst du max. 6x fehlen. Die Einheiten stehen dir nach Abschluss der Ausbildung gesamt für 12 Monate zur Verfügung.
3. Bei beiden Teilen ist es verpflichtend die Kamera eingeschaltet zu haben und aktiv mitzuarbeiten.
4. Die Teilnahme am Abschlussevent ist verpflichtend. Eine frühere Abreise ist nicht möglich.
5. Ein gewohnter Umgang mit dem Programm Zoom (als Teilnehmer) und deinem E-Mail-Programm ist erforderlich
6. Die Bereitschaft an einer Community teilzunehmen und Pionierin im Bereich Hormon- und Zyklusaufklärung zu sein.
7. Die Ausbildung zur Zyklusmentorin wird über das *Institut für Hormonbalance und Zykluswissen* angeboten. Mit deiner Anmeldung bist du für 1 Jahr lang (bis Ende August 2027) kostenfrei Mitglied.



ZERTIFIKAT

Du bekommst nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat. Dieses Zertifikat befähigt dich, *zur qualitativ hochwertigen und leicht verständliche Aufbereitung und Weitergabe von faktenbasierenden, wissenschaftlich fundierten Informationen zum Thema weibliche Gesundheit.*

Die oben genannte Aufzählung sind **Voraussetzungen** um das Zertifikat zu bekommen.

Feedback

Das sagen Frauen, die die Ausbildung zur Zyklusmentorin gemacht haben.

Die Ausbildung wurde von insgesamt 52 Frauen absolviert. 52 Frauen die nun als Zyklusmentorinnen tätig sind und wirken. Sie informieren nicht nur, sondern sie wirken. Sie schaffen Räume, die nicht nur Mut geben, sondern Handlung ermöglichen und damit Frauen in ihre Selbstermächtigung führen. Lies selbst, wie sie die Ausbildung erlebt haben.

Sally Lindenblatt
3 Rezensionen

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

This girl is on fire!

Ich kenne Anna schon einige Jahre und immer wieder hat sie es auf eindrucksvolle Weise geschafft mein Leben mit ihrer Arbeit und ihrem ganzen Sein zu transformieren.
Sie ist mit mir durch die Wüste gegangen, wo ich der Tiefe meines Seins begegnen durfte. Sie hat mich mit ihrem Coaching in einer sehr schwierigen Lebensphase unterstützt und sie hat mir das Zyklus Wissen nähergebracht und mir somit einen verlorengegangenen Teil meiner Weiblichkeit zurückgegeben.
Durch die **Ausbildung** zur Zyklusmentorin hat sie mir alles an die Hand gegeben, dieses heilige Wissen über die Weiblichkeit an andere Frauen weitergeben zu können.
Dabei hat diese 3-monatige **Ausbildung**, die mir auf positive Weise wie ein Jahr vorkam, so rein gar nichts mit den **Ausbildungen** zu tun, die wir so kennen.
Wie immer, hat es Anna geschafft etwas nie Dagewesenes zu erschaffen: Mit ihrer Power, ihrem Mut, ihrer Hingabe, ihrem Durchhaltevermögen und dem Willen hinzuschauen und zu verändern.
This girl is on fire! Aber ein Feuer, dass nichts verbrennt. Eines, das Kraft, Erleuchtung und Wärme in dein Leben bringt. Pure Lebensenergie!

Diese **Ausbildung** hat mein Leben verändert! Wenn auch transformativ und somit sehr herausfordernd, war sie gleichzeitig ein Ort, an dem ich sein durfte, wer ich bin und 100% gesehen und angenommen wurde.
Anna hat in mir das Feuer des Lernens entfacht. Etwas, das Schule niemals geschafft hat.
Ich könnte noch endlos so weiter aufzählen, aber ich empfehle jedem hier: Nimm was immer Anna dir bietet, denn sie kann, ach was SIE WIRD DEIN LEIBEN VERÄNDERN!

Martina Müllner
13 Rezensionen · 11 Fotos

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

Ich bin unendlich dankbar, Anna begegnet zu sein und dadurch Teil der Zyklusmentorinnen **Ausbildung** zu werden. Noch jetzt kann ich die 3 Monate schwer in Worte fassen, denn sie waren lebensverändernd. Vor Beginn habe ich nicht gewusst, warum ich mich tatsächlich angemeldet habe. Ich arbeite bereits seit knapp 9 Jahren mit Frauen und bin dadurch schon in der Materie. Spätestens nach der ersten Einheit durfte ich spüren wieso.
Es geht nicht primär um das Wissen von Hormonen und Zyklusphasen und schon gar nicht darum, das auswendig zu lernen. Es geht um das SPÜREN von Inhalten. Es geht das WIE. Es geht um uns Metorinnen und die fundamentale Arbeit an uns selbst. BEVOR wir das Wissen weiter geben.
So glaub ich ging es uns allen gleich: Wir haben tiefe Prozesse durchgemacht, die nicht nur unser Mindset in Frage gestellt haben. Ich persönlich kann jetzt mit so viel mehr Klarheit, Selbstbewusstsein, Selbstwert und einer neuen Ausrichtung vorangehen. Das Angebot für meine Klientinnen reicher und mit noch mehr Tiefe gestalten.
All das wird nur möglich, weil Anna wirklich Räume öffnen kann, in denen magisches entsteht. In der auf ganz sanfte Weise großes bewegt wird. DANKE dir Anna, dass du so vielen Frauen ermutigt und deine Vision dadurch in die Welt bringst.

www.martinamuellner.at

Feedback

Das sagen Frauen, die die Ausbildung zur Zyklusmentorin gemacht haben.

Soror Tiara
1 Rezension

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

Was Anna Nussbaumer anbietet, ist nur sehr schwer in Worte zu fassen, denn es geht im Kern darum Dinge zu ERLEBEN. Ich habe von September bis November 2023 ZYKLUS MENTORIN DIE **AUSBILDUNG** besucht und zertifiziert absolviert. Diese **Ausbildung** ist und war lebensverändernd. Dahingehend, dass ein Raum unter und für Frauen geschaffen wurde, den es so in der heutigen Gesellschaft kaum noch gibt. Anna Nussbaumer hat zusammen mit Noomi Rohrbach eine Atmosphäre der Unterstützung, der Kraft und der weiblichen Stärke kreiert, ohne dass dabei Gefühle wie Neid, Eifersucht oder Konkurrenzdenken aufgekommen wären. Mit anderen Frauen gemeinsam lernen zu dürfen, war für mich ein unbeschreibliches Ereignis. Dabei galt es alles Altbekannte über Lernen, wie wir es in der Schule und im Studium beigebracht bekommen haben, zu vergessen. In dieser **Ausbildung** lernte ich NATIVE DIDAKTIK kennen. Sie ist leicht, klar, eindringlich und voller Erstaunen. Sie geht tief und bleibt damit im System ohne Fachwissen auswendig lernen zu müssen. Ich fühle mich in der Summe absolut bereit meinen eigenen Weg als Zyklusmentorin zu gehen und weiss, dass ich einen Tribe an Frauen habe, die mich unterstützen und mir den Rücken stärken, darunter auch Anna Nussbaumer und Noomi Rohrbach selbst. Bei dieser **Ausbildung** bekommt Frau entsprechend so viel mehr als nur Wissen vermittelt. Die **Ausbildung** beinhaltet auch eine tiefe Reise zu sich selbst. Ich bin sehr dankbar, für alles was ich mit diesen Frauen erleben durfte und kann die **Ausbildung** - und übrigens auch alles andere, was Anna Nussbaumer anbietet - von ganzem Herzen weiterempfehlen.

Jule Liebing
2 Rezensionen

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

Die letzten drei Monate in der **Ausbildung** zur Zyklusmentorin, sind für mich unglaublich intensiv gewesen. Die **Ausbildung** geht dabei weit über reine Wissensvermittlung hinaus. Vielmehr stand ich als Person und mein Wachstum egal auf welcher Ebene im Fokus. Für mich sind die Erkenntnisse, die ich im Laufe der **Ausbildung** gewinnen durfte, Wegweiser für meine persönliche Entwicklung und meine Vision im Businessbereich.

Anna öffnet tiefe Räume voller Menschlichkeit und Respekt. Die Begegnungen mit den anderen Frauen in der **Ausbildung** waren unglaublich heilsam und wertvoll. Die Wertschätzung und von jeglicher Wertung freie Akzeptanz untereinander, hat es mir ermöglicht auch in schwierigen und herausfordernden Momente der **Ausbildung** weiter zu machen. Außerdem ist ein wunderschönes Gefühl der Verbundenheit entstanden, dass weit über das Ende der **Ausbildung** hinaus trägt.

Vielen Dank Anna für diese Erfahrung. Es war echt ein Wilder Tanz ❤️🔥😎😄💃wenn ich könnte wären es mindestens 10 Sterne ⭐

Veronika Reschl
2 Rezensionen

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Monat

Die Ausbildung zur Zyklusmentorin hat so viele besondere und wundervolle Frauen in mein Leben gebracht. Das ist gelebte Schwesternschaft und das bereichert mich auf so vielfältige Art und Weise. ❤️
Die Entscheidung die Ausbildung zu machen, war die beste meines Lebens. So lange war ich auf der Suche nach meinem Weg und jetzt habe ich Orientierung bekommen. Es ist so viel mehr als "nur" Zykluswissen... Es geht so viel tiefer.

Feedback

Das sagen Frauen, die die Ausbildung zur Zyklusmentorin gemacht haben.

A **Anna-Lena Lorenz**
2 Rezensionen

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Monat

Ich habe in der **Ausbildung** zur Zyklusmentorin nicht nur unfassbare Informationen über Hormone und den Zyklus erhalten, sondern wir durften das alles auch fühlen. An unserem Abschlusswochenende mit integriertem Zyklusworkshop konnte ich die Phasen des Zyklus wie niemals zuvor spüren. Diese weibliche Kraft war für mich noch nie so greifbar gewesen. Es war der Schlüssel nach dem ich gesucht habe. Anna hat einfach ein Gespür dafür was notwendig ist. Im Zeitgeschehen als auch für uns als Gruppe in der **Ausbildung**.
Danke Anna, dass du diese Räume schaffst. Danke, dass du uns Frauen zusammen führst.

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

Anna.
Diese Frau.
Diese **Ausbildung**.
Veränderten mein Leben.
Ich fühle mich so richtig und bestärkt wie noch nie zuvor. Ich kann jedem von Herzen empfehlen, der nach neuen Wegen, neuen Chancen, neuen Ausrichtungen sucht, bei Anna einen Kurs zu buchen.
Die Zyklusmentorinnenausbildung hat mir nicht nur fachliches Wissen gelehrt, sie hat mich auf allen Ebenen meines Daseins genährt. Und für das bin ich Anna unendlich DANKBAR.
Danke, dass es dich gibt und du so ein großer Mehrwert für diese Welt bist.
In Liebe
Dajana

A **Anja Rattay**
2 Rezensionen

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Jahr

Mein Weg mit Anna begann, als ich einen Zyklusworkshop bei ihr besucht habe. Heute bin ich selbst durch Anna ausgebildete Zyklusmentorin. Egal ob als Mentorin oder als Ausbildungsleiterin, die Arbeit von Anna ist unvergleichbar. Mit offenem Herzen, Feingefühl und Mut vermittelt sie ihr Expertenwissen. Qualität und Individualität ziehen sich durch ihre Mentorings und **Ausbildungen**. Ich bin dankbar, von ihr lernen zu dürfen.

N **Nicole Hager**
1 Rezension

★ ★ ★ ★ ★ vor einem Monat

Die **Ausbildung** bei Anna hat mich gerufen. Ich dachte um eine "Weiterbildung " zu machen für meine Frauenbegleitung. Doch sehr schnell hatte ich den Aha Moment. Es darf auch um mich gehen. Um meine Wünsche, Träume und Visionen. Diese **Ausbildung** weckte meine Weiblichkeit. Es ist so ein Geschenk dass zu finden oder finden zu lassen. Genau dass, möchte ich weiter geben. Frauen spüren zu lassen wie schön es ist eine Frau zu sein.
Ich fühlte mich lange alleine - doch jetzt mit der Sisterhood weiß ich, dass ich ganz viele Schwestern an meiner Seite.
Anna ist für mich eine riesen Inspiration. Danke.

Literaturliste

Mit diesen Büchern kannst du dich auf die Ausbildung vorbereiten.
(Die Reihenfolge bezieht sich nicht auf die Wichtigkeit der Bücher.)

1. **Der Ursprung der Welt** von Liv Strömquist
2. **Roter Mond** von Miranda Grey
3. **Zeit für Weiblichkeit** von Diana Richardson
4. **Wunderwerk Frau** von Dr. Johannes Huber
5. **Tanz mit den Hormonen** von Dr. Friesenbichler und Katharina Burkhardt
6. **Die Kraft deines Zyklus** von Nora Konrad
7. **Kenne deinen Zyklus** von Petra Schenke
8. **Woman Code** von Alica Vitti
9. **Woman on Fira** von Dr. Sheila de Liz
10. **Wo alles beginnt. Die ungeahnte Power der Gebärmutter** von Leah Hazard
11. **Dringend ROTwendig: Die menstruelle Revolution** von Karen Pickering



LASS UNS EIN STÜCK UNSERES WEGES GEMEINSAM GEHEN.



info@zyklusmentorin.com
www.zyklusmentorin.com

Fotos von: Marie Menz & Sophia Grabner