



Fraueninsel – entdecken, entspannen und auftanken

Vier Abende mit wohltuenden Impulsen aus Naturheilkunde und Fussreflexzonenmassage

Mo 9.11.2026

Innerer Herbst und PMS.

An diesem Frauenabend widmen wir uns dem „inneren Herbst“ und dem zyklischen Hintergrund von prämenstruellen Symptomen wie Gereiztheit, Wassereinlagerungen, Müdigkeit, Brustspannen, Heisshunger, Ängstlichkeit, Kopfschmerzen, Völlegefühl oder Schlafprobleme. Wir vermitteln praktische und ganzheitliche Impulse zur Selbsthilfe, damit du deinen Körper besser verstehst und dich gezielt unterstützen kannst.

Mo 7.12.2026

Frauen in der Wandlungszeit.

Du fühlst dich manchmal wie in einem Sturm während der Perimenopause? Dein Körper verändert sich, deine Gefühle fahren Achterbahn und plötzlich ist vieles anders als früher. Hitzewallungen, Erschöpfung, Schlafprobleme, Brain Fog, Libidoverlust oder Gelenkschmerzen können verunsichern. Wir tauchen in das vielschichtige Thema ein – für mehr Selbstbestimmung, Klarheit und Orientierung im Alltag.

Mo 18.1.2027

Weise. Wild. Weiblich.

Wo möchtest du hin? Was sind die Geschenke der reifen Jahre? Was möchtest du bewahren und was darf sich verändern, damit du dich weiterhin lebendig und verbunden mit dir selbst fühlst? Ein Abend, um wieder in deine eigene, kraftvolle und magische Energie zu kommen. Eine Reise zu Körperwissen, Intuition und weiblicher Kraft.

Mo 22.2.2027

Die Kraft der Übergänge.

Von der Blüte zur Weisheit, von der Geburt bis zum Tod – wir Frauen erleben so einige Übergänge. Wir beleuchten diese mit besonderem Blick auf die Wechseljahre. Wenn sich das Alte ausgelebt hat und das Neue noch nicht sichtbar ist. Die persönliche Auseinandersetzung mit deinen eigenen Übergängen steht im Vordergrund des Abends.



Wir schaffen einen geschützten Raum für persönliche Begegnungen und Austausch unter Frauen – zum Innehalten, sich mit dem eigenen Körper und Zyklus zu verbinden und persönliche Fragen zu stellen. Dich erwarten wertvolle Inputs und unterstützende Heilpflanzen zum jeweiligen Thema des Abends.

Du lernst an jedem der Abende und zum jeweiligen Thema passend einige Zonen der Fussreflexzonenmassage kennen. Die für dich daraus wichtig erscheinenden Punkte kannst du für dich festhalten und mit nach Hause nehmen. Vielleicht können auch dein:e Partner:in die Anwendungen durch dich kennenlernen und dich damit im Alltag unterstützen.

Wir runden die gemeinsame Zeit mit einer wohltuenden Tasse Tee ab. Die Fraueninsel findet jeweils am Montag Abend statt und ist auf 6 Teilnehmerinnen begrenzt.

Zeit 19 – 21 Uhr
Ort Gysulastrasse 14, 5000 Aarau
Kosten pro Abend 40 Franken in Bar / via Twint
die Abende sind einzeln buchbar
Anmelden verbindlich bis 7 Tage vor der jeweiligen Fraueninsel bei Jacqueline: 079 746 25 76

Begleiterinnen

Nicole Siffert, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN
www.naturheilkunde-siffert.ch

Jacqueline Gerber, dipl. Fussreflexzonentherapeutin
Dipl. Pflegefachfrau FH, www.fussreflexgerber.ch