

AVIVA – Methode Basisseminar mit Elisabetta Busco



Aryana Mazdaznan Zürich, Mainaustrasse 53

Sonntag 18. April 2021, 10-15 Uhr

oder

Sonntag 20. Juni 2021, 10-15 Uhr

Die AVIVA-Methode wurde von Aviva Steiner, Tänzerin und Körpertherapeutin, entwickelt. Sie besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben und dadurch verschiedenste Beschwerden nicht nur vorbeugen, sondern auch wieder in Ordnung bringen können.

- bei Problemen in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus
- bei starken Schmerzen vor und während der Menstruation
- bei unregelmäßigen Zyklusfolgen oder übermäßig starken bzw. lang anhaltenden Blutungen
- bei Problemen vor und während der Wechseljahre
- falls Inkontinenz ein Thema ist,
- für Frauen mit Kinderwunsch
- oder einfach nur, Jugendlichkeit zu bewahren oder wieder zu erlangen...

Die 18 AVIVA-Methode Übungen sind einfach zu erlernen, machen Spaß und sind so wirkungsvoll, dass sie nur 2 Mal pro Woche ausgeführt werden sollen.

Kosten: CHF 120.-, Zahlbar vor Ort (inbegriffen Seminarkosten)

Bei Fragen: Elisabetta Busco, M 079 524 19 53, lisbu@hotmail.ch

Seminar: „**AVIVA-Methode Basisseminar**“ mit **Elisabetta Busco, Aryana Mazdaznan Zürich, Mainaustrasse 53, 8008 Zürich**, melde ich folgende Person an:

Name/Vorname:.....

Strasse:.....

PLZ, Wohnort:.....

E-Mail Adresse:.....

Telefon:.....

Datum und Unterschrift:.....

Senden an: **Elisabetta Busco, Platanenweg 4, 5070 Frick**
lisbu@hotmail.ch

Erfahrungsberichte

Hier lesen Sie verschiedene Rückmeldungen und Erfahrungen mit der Aviva-Methode.

Erika – hatte innerhalb von 2,5 Jahren die Menstruation nur einmal. Nach Erlernen und regelmäßigem Üben der Aviva-Übungen kam die Monatsblutung regelmäßig.

Klara – aus Mangel von Progesteron trat bei ihr die Menstruation sehr unregelmäßig auf. Sie übt die Übungen zweimal pro Woche und hat seither eine normale Regelblutung.

Gabi – ihre Menstruationskrämpfe waren jedes Mal so stark, dass sie die Schmerzen nur mit stärksten Medikamenten ertragen konnte. Die Tabletten verursachten im Laufe der Jahre einen schweren Leberschaden. Dann wurde ihr eine Gebärmutterentfernung vorgeschlagen, was für sie allerdings nicht in Frage kam. Sie erlernte die Aviva-Methode und ist seither von ihren monatlichen Schmerzen befreit.

Verena – auch sie hatte starke Regelkrämpfe. Sie erlernte die Methode und übte vor allem ausgewählten Übungen um die monatlichen Schmerzen loszuwerden. Schon die folgende Menstruation verlief schmerzfrei.

Margit – ist über vierzig Jahre und der Arzt stellte eine Zyste am Eierstock fest. Nach zwei Monaten Üben war die Zyste verschwunden.

Susanne – aufgrund ihres gestörten Hormonhaushaltes bekam sie die Menstruation nur ca. zweimal im Jahr und hatte sehr ausgeprägten Haarwuchs am ganzen Körper. Sie war für die Medizin ein hoffnungsloser Fall. Nach einigen erfolglosen künstlichen Befruchtungen wurde sie mit der Diagnose „unfruchtbar“ nach Hause geschickt. Als letzte Hoffnung erlernte sie die Aviva-Übungen. Die erste Veränderung war, dass ihr die vielen Haare am Körper ausfielen, und danach bekam sie ihre Regelblutung wieder. Allerdings nur ein paar Monate lang, denn dann war sie bereits schwanger. Mittlerweile ist sie eine glückliche Mutter von drei Kindern.

Eva – ihre Hitzewallungen störten sie nicht so sehr wie der unschöne Haarwuchs über ihren Lippen. Dank der Übungen braucht sie keine Haarentfernung mehr und die Hitzewallungen gehören auch der Vergangenheit an.

Jana – erlernte die Übungen wegen ihrer unregelmäßigen Menstruation. Begeistert erzählt sie, dass sie bereits fünf Kilo abgenommen hat, und auch ihr Zyklus ist seither normal.

Anne – hatte schon drei Eileiterdurchblasungen. Erfolglos. Sie erlernte die Übungen – jetzt ist sie schwanger!

Veronika – litt sehr unter ihren Hitzewallungen. Ab Mitternacht wälzte sie sich nur noch im Bett herum und hatte sogar Todesängste wegen der hohen Pulsfrequenz. Nach drei Wochen Üben konnte sie wieder ruhig durch schlafen.

Beschränkte Teilnehmerzahl!

**MAZDAZNAN- + AVIVA-Beckenübungen
an der Mainaustrasse 53, 8008 Zürich
Freitags 19-20 Uhr, Fr. 25.- pro Lektion**

15. Jan. / 29. Jan. 2021

12. Feb. / 26. Feb. 2021

05. März / 26. März 2021

09. April / 30. April 2021

07. Mai / 28. Mai 2021

11. Juni / 25. Juni 2021

Anmeldung erwünscht!

bei E. Busco 079 524 19 53

