



# INSTITUTS BROSCHÜRE *2025*

POWER



INSTITUT für  
HORMONBALANCE  
UND ZYKLUSWISSEN

FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

*Be the change  
you wish to see*

# WILLKOMMEN

beim

INSTITUT für  
HORMONBALANCE  
UND ZYKLUSWISSEN

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 haben **Anna Nussbaumer, Cornelia Kugler und Nicole Luger-Göttl** 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



DEINE  
  
**VORTEILE**

ALS INSTITUTSMITGLIED



**ZUGANG ZUM EXKLUSIVEN MEMBERBEREICH**

Der Memberbereich ist zentrale Drehscheibe für alle Programme und Projekte rund um das Institut und ist Mittelpunkt der Kommunikation.

**EXPERTENINTERVIEWS**

Gespräche und aktuelles Wissen von Ärzt:innen und Expert:innen zum Thema Hormone und was eine gesunde Balance ausmacht. Zum Beispiel Ernährung, Schlaf Kosmetik, etc.

**MEDITATIONEN**

Führen dich in die Tiefenentspannung oder aktiveren und bewegen dich. Als Mitglied hast du Zugriff auf alle im Memberbereich hochgeladenen Meditationen.

**BREATHWORK** 

Mit Breathwork gelingt es dir dein Nervensystem zu regulieren, Stress reduzieren und allgemeines Wohlbefinden zu erlangen. Mit den verschiedenen Breathworkarten kannst du deinen Körper aktivieren oder entspannen.

**COMMUNITY**

1x im Monat Zoom-Call mit deinen Cycle-Sisters für Austausch von Neuigkeiten und Erfahrungen und um Verbindung zu schaffen.



**REPRÄSENTATION**

Repräsentiere und positioniere dich und deine Workshops auf der Webseite [www.zyklusmentorin.com](http://www.zyklusmentorin.com)



# Wer ist denn dieses Institut?

INSTITUT für HORMONBALANCE

UND ZYKLUSWISSEN FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

INSTITUT für  
HORMONBALANCE  
UND ZYKLUSWISSEN

## Anna Nussbaumner

Hi, ich bin Anna - die Gründerin dieses Instituts für Hormonbalance und Zykluswissen. Ich bin leidenschaftliche Forscherin der weiblichen Kraft und jemand der fest daran glaubt, dass Wissen nicht nur Macht ist, sondern pure Magie ermöglicht.

Meine Hormon-Reise begann nicht auf geraden Wegen – eher wie ein wilder Tanz durch das Leben, mit Umwegen, Aha-Momenten und einer tiefen Sehnsucht nach echtem Verständnis für den weiblichen Körper und seine Zyklen. Ich habe selbst erlebt, wie es ist, sich im hormonellen Dschungel zu verirren – und wie transformierend es sein kann, wenn man plötzlich eine Karte in der Hand hält.

Genau deshalb habe ich, mit dem genialsten Team, dieses Institut gegründet: um Frauen (und alle, die mit ihnen arbeiten) das Wissen und die Werkzeuge zu geben, die sie verdienen. Weil Zykluswissen nicht nur ein “nice to have” ist, sondern eine Revolution.



### Nicole über Anna

Anna ist ein strahlendes Vorbild, das ich jeder Frau von Herzen wünsche - eine wahre Quelle der Inspiration und inneren Stärke! Durch sie habe ich gelernt, mit Klarheit und Mut für mich selbst einzustehen und das Leben in all seinen Farben zu feiern. Sie verkörpert die Magie der Vielfalt, die grenzenlosen Möglichkeiten, die uns das Leben schenkt und die pure, unbändige Freude, die entsteht, wenn wir unseren eigenen Weg mit Herz und Leidenschaft gehen.

### Cornelia über Anna

Anna kann man nicht einfach in Worte fassen – man muss sie erleben. Sie berührt und inspiriert, ohne etwas erzwingen zu müssen, und vermittelt Wesentliches, selbst in der Stille. Sie ist ein wahres Vorbild, das ermutigt, den eigenen Weg zu erkunden und die eigene Weiblichkeit in all ihren Facetten zu begreifen. Meine Dankbarkeit und tiefe Verbundenheit mit Anna sind kaum in Worte zu fassen. Es ist mir eine Ehre, gemeinsam mit ihr und Nicole das Institut leiten zu dürfen.





# Wer ist denn dieses Institut?

INSTITUT für HORMONBALANCE

UND ZYKLUSWISSEN FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

INSTITUT für  
HORMONBALANCE  
UND ZYKLUSWISSEN

Cornelia Kugler



itsme.Cornelia – lange Zeit habe ich versucht in meinem Leben immer wieder der bessere Mann zu sein. Das Ergebnis war eine harte und manchmal verbitterte Frau. Erst durch Hormon- und Zykluswissen habe ich ein tiefes Verständnis bekommen was Weiblichkeit bedeutet und für mich sein kann. In meinem Bürojob – Assistentin der Geschäftsleitung – kann ich durch meine Zykluserfahrungen dieses oft anstrengende und von Vorurteilen gespickte Feld gut und für mich gesund durchschiffen.

Meine Vision ist es Frauen in ihre Selbstermächtigung zu begleiten, so dass sie sich selbstständig von ihren ureigenen Prägungen befreien und wirklich (er)leben können.



## Nicole über Cornelia

Cornelia ist für mich die perfekte Symbiose aus Organisation und Herz, aus Struktur und Sanftmut. Mit ihrer einfühlsamen Art schafft sie Raum für Wachstum und inspiriert mich, auch mein Potenzial zu entfalten. In unserem Institut ist sie das verlässliche Fundament, auf dem nicht nur Großes entstehen kann – sondern unaufhörlich neue Visionen Wirklichkeit werden.



## Anna über Cornelia

Conny ist das organisatorische Genie im Hintergrund – die, die den Überblick behält, wenn alle anderen im kreativen Chaos versinken. Struktur, Planung, Weitblick? Ihr Ding. Doch sie ist weit mehr als das: Mit einem kühlen Kopf, einem riesigen Herzen und einer Leidenschaft für das Thema Zyklus und Hormone hält sie nicht nur den Laden am Laufen, sondern brennt für jede Frau, die mehr über ihren Körper erfahren will. Ihr Humor, ihre Lernfreude und die Fähigkeit, auch mal über sich selbst zu lachen, machen sie zu einem echten Goldstück im Team.



# Wer ist denn dieses Institut?

INSTITUT für HORMONBALANCE

UND ZYKLUSWISSEN FORSCHEN.BILDEN.NETZWERKEN.

INSTITUT für  
HORMONBALANCE  
UND ZYKLUSWISSEN

Nicole Lyger-Göttl

Ich bin Nicole, Zyklusmentorin aus Leidenschaft - und ich glaube daran, dass jede Frau die Weisheit ihres Körpers verstehen und lieben lernen kann. Es geht nicht um deinen perfekten Zyklus, sondern um Vertrauen, Bewusstsein, innerlichen Frieden und die Erkenntnis, dass du gut bist, genau so, wie du bist.

Stell dir vor, ein Treffen mit deiner Zyklusmentorin wäre so selbstverständlich wie dein Bankgespräch oder dein Friseurtermin. Gemeinsam können wir genau das möglich machen, weil unsere Community stark und unsere Vision der selbstermächtigten Frau unübersehbar und laut ist. Selbstermächtigung ist der Schlüssel zu einem freien, selbstbestimmten Leben. Lass uns gemeinsam Großes bewegen!

## Cornelia über Nicole

Nicole ist Weiblichkeit pur. In jeder Phase ihres Tuns und Seins strahlt sie Weiblichkeit aus und geht ihren Weg mit Klarheit und Bestimmtheit. Nicole ist eine Seele von Mensch. Eine Begegnung mit ihr ist mehr als bereichernd und mit ihr entsteht jedes Mal Wunderbares.



## Anna über Nicole

Nicole ist eine Frau, die man nicht so schnell vergisst. Als ich sie das erste Mal in einem Zyklusworkshop sah, war ich sofort begeistert - von ihrer Präsenz, ihrer stillen Kraft und der Art, wie sie zuhört: voller Aufmerksamkeit, voller Tiefe. Sie lebt, was sie lehrt - als Qigong- und Achtsamkeitstrainerin verkörpert sie die perfekte Mischung aus Ruhe und Feuer, Fokus und Leichtigkeit. Und dann ihr Style! Diese Coolness, ihre Tattoos, ihr Look - einfach nur LIEBEN WIR! Nicole strahlt eine Haltung aus, die das Leben lehrt: Klarheit im Wollen, Gelassenheit im Loslassen. Genau diese Balance macht sie zu einem echten Geschenk für unser Team.



# 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 vermittele 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 kreierte, 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*

”

LASS UNS  
EIN STÜCK  
UNSERES  
WEGES  
GEMEINSAM  
GEHEN.



info@zyklusmentorin.com  
www.zyklusmentorin.com

Fotos von: Marie Menz & Sophia Grabner