

TAG 1

Donnerstag, 11. September 2025

10:00 Uhr bis 18:00 Uhr mit anschließendem Sundowner.

Gesundheit
& Krankheit
im Zyklus

period •
of • change

WO?

Applied Sciences in Berlin
@University of Europe for

inkl.
zyklusgerechte
Snacks &
Mittagessen!

10:00 Uhr	Ankommen, Begrüßung und Intro <i>Institut für Zyklusgesundheit</i>
11:45 Uhr	Key Note: Der Zyklus: Was ist gesund, was ist krank – und warum wissen wir so wenig darüber? <i>Dr. Mandy Mangler</i>
13:30 Uhr	Impulsvortrag: PMS, PMDS & PME "Wenn die Werwolfpersönlichkeit zum Vorschein kommt." <i>Dr. Mirjam Wagner</i> Impulsvortrag: PCOS verstehen – jenseits von Stigma und Symptomen. <i>tba.</i>
14:05 Uhr	Impulsvortrag: Hidden Heroes - Wie Menschen Endometriose & Adenomyose erleben. <i>Hidden Heroes, D. Nietze</i> Impulsvortrag: Hypothalamische Amenorrhoe - Wenn die Periode ausbleibt. <i>tba.</i>
14:40 Uhr	Diskurs: Die Pille zur Zyklusregulation - Zwischen Symptombehandlung und Selbstbestimmung. <i>Anne Lippold & tba.</i> Yoga: Yoga bei Endometriose - Angeleitete Übungen zur Schmerzlinderung und Selbstfürsorge. <i>Isabell Witt</i>
15:45 Uhr	Workshop 1: Finde die starke Stimme in dir - Körperbewusst und sicher kommunizieren. <i>Eva Weißmann</i> Workshop 2: Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz bei Zykluskrankheiten. <i>Anna Kemperdiek & Laura Baßfeld</i> Workshop 3: Skillstraining aus der Verhaltenstherapie im Umgang mit PM(D)S. <i>Viktoria Schöffel & Isabella Hebel</i>
16:45 Uhr	Panel: Zykluskrank: Perspektiven aus Medizin, Arbeit und Familie <i>tba.</i>
17:30 Uhr	Check Out <i>Institut für Zyklusgesundheit</i>
ab 18:00 Uhr	gemeinsame Drinks, Musik & Networking im Freien.

TAG 2

Freitag, 12. September 2025

08:45Uhrbis16:00Uhr–inklusiveNetworking und Austausch.

Gesundheit
& Krankheit
im Zyklus

period.
of • change

WO?

Applied Sciences in Berlin
@University of Europe for

inkl.
zyklusgerechte
Snacks &
Mittagessen!

08:45 Uhr	Geführte Meditation <i>Isabell Witt</i>
09:00 Uhr	Ankommen und Rückschau <i>Institut für Zyklusgesundheit</i>
09:30 Uhr	Key Note & Breakfast: The Science of Healthy Eating Wie Ernährung den Zyklus stärkt und Beschwerden lindern kann. <i>Noreen Neuwirth</i>
10:15 Uhr	Workshop 1: Training im Flow: mit Zyklusbewusstsein & Körpergefühl statt Leistungsdruck. <i>Steffi Platt</i> Workshop 2: Mikronährstoff-ABC für einen gesunden Zyklus. <i>Dr. Charlotte Brinckmann</i> Workshop 3: Menstruation mit Bedürfnis - das passende Menstruationsutensil finden. <i>Josefine Marwehe</i>
11:15 Uhr	Verleihung des IAMCR-Award: Intro, Rückblick, Pitch der Finalistinnen und anschließende Verleihung <i>Institut für Zyklusgesundheit</i>
13:30 Uhr	Impulsvortrag inkl. Selbsterfahrung: Unlearn Pain - Schmerz im Zyklus verlernen. <i>Dr. Antje Kallweit</i> Impulsvortrag: Wechselsjahre: Was ist normal und was macht krank? <i>Dr. Sophie Berking</i>
14:45 Uhr	Impulsvortrag inkl. Selbsterfahrung: Let's Talk About Sex - Sexualität mit Zykluskrankheit genießen. <i>Antonia Faust</i> Impulsvortrag: Mit NFP Zyklusstörungen erkennen und behandeln. <i>Katharina Dinzen</i>
15:30 Uhr	Check Out und Verabschiedung <i>Institut für Zyklusgesundheit</i>