

Speaker Profil



JULIA DOAN

Expertin für natürliche
Hormonregulation

***Schon mal ein
Hormon gesehen?***

www.juliadoan.de



Östrogena Vaginessa, die
Gynäkologin aus Oberschwaben



DHEA
Dieter-Horst-Emil-Anton



Hashimoto aus Japan
Awareness Coach

Willkommen im Club der Hormonistinnen


"Julia bringt Humor und Leidenschaft, gepaart mit guter Unterhaltung und spannenden Inhalten auf die Bühne"



Key Accountant
Insulina Key



Club Chefin
Cortisolina Power Controllina



"Meine Vision ist es, Frauen stark zu machen, indem sie die volle Kontrolle über ihre Hormone bekommen!"

Julia Doan

Expertin für weibliche Hormongesundheit 40+

Ich bin Julia, 41 Jahre, Mensch mit Menstruationshintergrund :), Hormon Coach und leidenschaftliche Entertainerin.

Meine **berufliche Vita** ist bunt, wie meine Persönlichkeit und weist u.a. einen Abschluss als Diplom-Pädagogin auf. In 10 Jahren Improvisationstheater, in einer Amateurgruppe, bekam ich das Handwerkszeug für meine Infotainment-Vorträge.

Eine Frau durchläuft in einem Monat so viele hormonelle Veränderungen, wie ein Mann in seinem ganzen Leben!

- Dies wirkt sich nicht nur auf Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch auf die berufliche Leistungsfähigkeit und die Karriere aus!

Die komplexen biochemischen Zusammenhänge weiblicher Hormongesundheit erwecke ich mit den **Alter Egos der Hormone** zum Leben:

Schildtrud Butterfly leitet das Betriebliche Gesundheitsmanagement, **Östrogena Vaginessa**, die Gynäkologin aus Oberschwaben, und DHEA - Dieter Horst Emil Anton sind für Zyklus, Muskulatur und Entspannung, zuständig.

Im Vortrag erfahren die Zuhörerinnen, dass:

- ✓ **Symptome** wie starke **Regelschmerzen, Migräne, Hitzewallungen, Gewichtszunahme NICHT normal sind! Und, was frau selbst dagegen tun kann**
- ✓ sie hormonell bedingte **Beschwerden selbst erkennen können, & wie sie sich Hilfe holen können**
- ✓ jede Frau ihre **Hormongesundheit selbst in die Hand nehmen** kann



DIE VORTRÄGE:

VORTRAG 1: **Der Hormon-Dschungel Guide**

Raus aus dem Hormon-Dschungel und rauf auf die Karriereleiter!

Welchen Einfluss haben Hormone auf die Leistungsfähigkeit von Frauen? Wie werden Karriere und Berufsweg von Hormonen beeinflusst?

Mit dem Hormon-Dschungel Guide bekommen die Frauen **konkrete Strategien** an die Hand:

- ✓ was zu tun ist, damit hormonell bedingte **Krankheitstage der Vergangenheit angehören**
- ✓ wie frau **Regelschmerzen, PMS** und **Migräne** los wird
- ✓ wie frau wieder **mehr Energie, Leistungsfähigkeit** und **Durchhaltevermögen** bekommt

VORTRAG 2: **Klimakterium ist kein Gewächshaus!**

Der Vortrag für Frauen, die ihre Wechseljahre rocken wollen

In diesem Vortrag räume ich mit **Mythen rund um die Wechseljahre** auf. Keine Frau muss heute mehr unter den typischen Wechseljahressymptomen wie **Gewichtszunahme, Hitzewallungen** oder hormonell bedingten **Stimmungsschwankungen** leiden!

Ein ernstes Thema wird humorvoll aus der Ecke des Schweigens und der Scham geholt.

- ✓ **Im Vortrag geht es darum:**
wie **Wechseljahres-Symptome entstehen**
- ✓ wie frau **lästige Symptome wieder los wird**
- ✓ wie frau die **Hormone in den Wechseljahren** über Ernährung, Bewegung und Entspannung **ganz einfach selbst beeinflussen** kann

VORTRAG 3: **Individueller Vortrag**

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Frau in Karriere & Beruf, Gendermedizin, Frauenheilkunde, Gynäkologiekongresse

Ein Vortrag individuell an die jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst. Die Kontexte, in denen ich meine Vorträge halte, sind genau so bunt und vielfältig wie die Welt der Hormone!

Zusammen finden wir das passende Thema.



BGM
Schildtrud Butterfly

Vorträge
Seminare
Workshops



Facilitymanager
Mr. Macho Testo



Kontakt

JULIA DOAN
Gradmannstraße 4/1
88213 Ravensburg

Telefon: 0751 76772483

Email: mail@juliadoan.de

