

10:00 Uhr bis 18:00 Uhr + Abendprogramm

University of Europe for Applied Sciences in Berlin

Zyklusbewusste Verpflegung &amp; Kinderbetreuung vor Ort

Ab

10:00 Uhr

**Check In und Ankommen**

10:30 - 11:20 Uhr

**Begrüßung, IZG & Period of Change über die Jahre, Programm & Kahoot***Institut für Zyklusgesundheit*

11:30 - 12:15 Uhr

**Key Note: Der Zyklus: Was ist gesund, was ist krank – und warum wissen wir so wenig darüber?** Prof. Dr. med. Mandy Mangler (Gynäkologin), Saal 1

12:20 - 13:20 Uhr

**Mittagspause: Zyklusbewusstes Mittagessen sponsored by Every**

13:30 -14:00 Uhr

**Impulsvortrag: PMS, PMDS & PME oder die Werwolfpersönlichkeit in mir.***Dr. med. Mirjam Wagner (Gynäkologin, Ernährungsmedizinerin), Saal 1***Impulsvortrag: PCO-Syndrom - Mythen, Fakten und moderne Therapiestrategien.***Dr. med. Michaela Fischbach (Gynäkologin), Saal 2*

14:05-14:35 Uhr

**Impulsvortrag: Hidden Heroes - Sichtbarkeit für Endometriose & Adenomyose.***Impressionen der Fotodokumentation Hidden Heros der Fotografin Nietze, Saal 1***Impulsvortrag: Der gestörte Zyklus - Wenn der Zyklus aus der Reihe tanzt oder ausbleibt.** Dr. med. Stefanie Schultze-Mosgau (Gynäkologin), Saal 2

14:40 -15:10 Uhr

**Diskussion: Die Pille zur Zyklusregulation - Zwischen Symptombehandlung und Selbstbestimmung.** Anne Lippold (Zykluscoach) & Dr. med. Stefanie Schultze-Mosgau (Ärztin), Saal 1**Yoga: Yoga bei Endometriose - Angeleitete Übungen zur Schmerzlinderung und Selbstfürsorge.** Isabell Witt (Mental Health Coach), Saal 2, Dauer 40 min**Vernissage GIZ** auf der Expo

15:10 - 15:40 Uhr

**Zeit für die Expo & Austausch** mit gesunden Snacks, Kaffee & Tee

15:45 -16:35 Uhr

**Workshop 1: Finde die starke Stimme in dir - Körperbewusst und sicher kommunizieren.***Eva Weissmann (Stimmtrainerin, Schauspielerin), Saal 1***Workshop 2: Skillstraining aus der Verhaltenstherapie im Umgang mit PM(D)S.***Victoria Schöffel (Gründerin Belle Health), Saal 2***Studienvorstellung: Menstruationsstörungen & Verhütung bei Spitzensportlerinnen in Deutschland** Elisabeth Kirschbaum, Katharina Fischer (*Journal of Sports Medicine*, 05/2025), Expo

16:45 - 17:30 Uhr

**Panel: Zykluskrank: Perspektiven aus Medizin, Arbeit, Politik und Gesellschaft***Nietze (Betroffene), Viktoria Schöffel (Forschung), Dr. med. Michaela Fischbach**(Gynäkologie), Fee Reinoso (Diversity Management), Marsha Richarz (Politik), Saal 1***Workshop 2: Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz bei Zykluskrankheiten.***Anna Kemperdiek (Soziologin) & Laura Baßfeld (Phd(c) Gender in MINT), Saal 2*

17:40 - 18:00Uhr

**Check Out mit Visual Sensing***Anna Maggi & Institut für Zyklusgesundheit*

Ab 18 Uhr

**Feministischer Poetryslam** mit Marsha Richarz  
**Drinks, Snacks und Networking in der Abendsonne**

**08:30 - 9:00 Uhr Geführte Meditation***Isabell Witt (Mental Health Coach)***09:00 - 9:15 Uhr Check In****09:15 - 9:45 Uhr Begrüßung, Was gestern geschah, Programm***Institut für Zyklusgesundheit***10:00 - 10:45 Uhr Key Note & Breakfast: The Science of Healthy Eating - Wie Ernährung den Zyklus stärkt & Beschwerden lindert.***Bsc. Noreen Neuwirth (Biowissenschaftlerin)**Dazu wird ein köstliches zyklusbewusstes Frühstück serviert. Saal 1.***10:50 - 11:40 Uhr Workshop 1: Training im Flow: Mit Zyklusbewusstsein und Körpergefühl statt Leistungsdruck.***Steffi Platt (Lauftrainerin und Ex-Profisportlerin), Saal 1***Workshop 2: Mikronährstoff-ABC für den Zyklus.** *Dr. med. Charlotte Brinckmann (Ärztin für funktionelle Medizin), Saal 2***Workshop 3: Menstruation mit Bedürfnis - Finde das passende Menstruationsutensil.** *Josefine Marwehe (Hebamme, Gründerin des Periodenladen Berlin "La Blutique"), Expo***11:50 - 13:00 Uhr Verleihung des IAMCR-Award: Intro und Vorstellung der Jury, Rückblick Award 2024, Pitch der 3 Finalistinnen und anschließende Verleihung des IAMCR-Awards.***Institut für Zyklusgesundheit, Saal 1***13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause: Zyklusbewusstes Mittagessen sponsored by Every****14:05 -14:50 Uhr Impuls plus Selbsterfahrung: Unlearn Pain - Schmerz im Zyklus verlernen.***Dr. med. Antje Kallweit (Anästhesistin, Schmerztherapeutin), Saal 1***Impulsvortrag: Wechseljahre: Was ist normal und was macht krank?***Sophie Berking (Allgemeinmedizinerin, zertifizierte Menopause-Spezialistin), Saal 2***14:50 -15:20 Uhr Zeit für Expo & Austausch** mit gesunden Snacks, Kaffee & Tee**15:20 - 16:05 Uhr Impuls plus Selbsterfahrung: Let's Talk About Sex - Sexualität mit Zykluskrankheit genießen.***Antonia Faust (Sexual- und Paartherapeutin)***Impulsvortrag: Mit NFP Zyklusstörungen erkennen und zurück ins Gleichgewicht kommen.** *Katharina Dinzen (NFP- und Zykluscoachin)***16:10 -16:30 Uhr Check-out und Verabschiedung***Institut für Zyklusgesundheit***Bis 17 Uhr Networking:** Verbinden und in Kontakt bleiben.