

GRUPPENTHERAPIE - ERNÄHRUNG,  
DARM-HIRN-ACHSE VERSTEHEN,  
NERVENSYSTEM REGULIEREN & DARMHYPNOSE

# Endometriose & dein Darm



Termine: MITTWOCH 18:15–20:00  
29.04.26 / 13.05.26 / 03.06.26  
17.06.26 / 01.07.26 / 22.07.26

Nina Reiter  
@endo.psychologin  
coaching@ninareiter.de



ENDOMETRIOSE &amp; DEIN DARM

# Wie schön, dass du da bist!

Hast du das Gefühl, dein Bauch reagiert auf alles?  
Fühlst du dich oft aufgebläht, leidest unter Durchfall und/oder Verstopfung und fühlst dich erschöpft – egal, wie sehr du dich bemühst?

## Dann findest du in dieser Gruppe, was im Alltag oft fehlt:

Unterstützung & Verständnis von mir & anderen Betroffenen

Wissen über **Ernährung** (Entzündungen, FODMAP, Trigger erkennen, anti-entzündliche Ernährung, Nahrungsergänzung)

Arbeit mit dem **Nervensystem**, damit dein Bauch weniger schnell „alarmiert“ reagiert und sich wieder entspannt

**Darmhypnose** – eine wissenschaftlich gut belegte Methode bei Reizdarm & viszeraler Überempfindlichkeit

Umgang mit unangenehmen **Emotionen**, die im Bauch landen (Stress, Wut, Angst, Überforderung)

Ein geschützter Raum, in dem du **verstanden**, nicht bewertet wirst und dich nicht erklären musst

**Tools für den Alltag**, die wirklich machbar sind:  
Mikro-Gewohnheiten, Bewegung, Ernährung, Erlernen von Darmmassage



Ich bin Nina Reiter,  
Psychologin (M.Sc.),  
systemische Therapeutin,  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
und begleite Frauen mit  
Endometriose, Adenomyose  
und anderen chronisch  
entzündlichen Erkrankungen.

## Organisatorisches:

**Start:** Mittwoch 29. April 2026

**Dauer:** 6 Termine zweiwöchentlich  
von 18:15–20:00 Uhr

**Ort:** Online über Zoom

**Teilnehmerinnen:** max. 10 Frauen

**Kosten:** 49 Euro pro Sitzung –  
gesamt 294 Euro  
(möglich in 3 Raten zu bezahlen)

Zum Vergleich: eine Einzelsitzung  
kostet 98 Euro!