



PILOT

# MoonHood Online moeder dochter cursus

Puberteit verandert niet alleen het meisje, het verandert ook de relatie tussen moeder en dochter

MoonHood is een online moeder-dochter cursus die inzicht geeft in de menstruatiecyclus, emotionele ontwikkeling en zelfzorg. Tegelijk helpt de cursus moeders om de puberteit beter te begrijpen en hun dochter op een verbindende manier te blijven begeleiden. Dit versterkt de relatie en voorkomt dat er onnodige afstand of strijd ontstaat in deze belangrijke levensfase.



**Puberteit, cyclus,  
grenzen, emoties,  
intuïtie, liefde,  
menarche, verbinding**  
**Power Tips & Life Hacks**  
**Doe mee aan de Pilot!**

## Dag 1

**Period Power,  
Superpowers,  
Jouw lichaam,  
Tracking &  
Menarche**

## Dag 2

**Menstruatie,  
Een gezonde  
cyclus,  
Menstruatie-  
producten,  
Wanneer hulp  
zoeken?**

## Dag 3

**Folliculaire fase,  
emoties,  
vriendschap,  
impulsiviteit,  
zelfverzekerd-  
heid**

## Dag 4

**Ovulatie,  
zelfliefde en  
zelfzorg,  
sexualiteit,  
anticonceptie,  
grenzen &  
consent**

## Dag 5

**Luteale fase,  
truthbombs,  
PMS, intuïtie,  
verslavingen**

## Dag 6

**Puberteit,  
puberbrein  
verbinding,  
loslaten,  
vertrouwen**

**Je kunt deelnemen aan de pilot tegen een gereduceerd tarief van €150 (in plaats van €300) per moeder-dochterkoppel, voor 6 sessies van 1,5 tot 2 uur. Voor deze pilot vraag ik wel om jullie feedback, zodat ik de cursus nog beter kan maken.**

**Moira Michaela**

Streekweg 19  
6537TR Nijmegen

[www.moiramichaela.com](http://www.moiramichaela.com)

[info@moiramichaela.com](mailto:info@moiramichaela.com)