



MOIRA MICHAELA

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

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,
waarheidsbom-
men, PMS,
intuïtie,
verslavingen**

Dag 6

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

Moira Michaela

Streekweg 19
6537TR Nijmegen

www.moiramichaela.com

info@moiramichaela.com