

Erfahrung

„Mein Zyklus
ist kein Geheimnis mehr.“

„Ich weiß immer genau,
wann meine nächste
Regelblutung kommt.“

„Ich lerne die Zeichen
meines Körpers verstehen.“

„Ich sehe meine
fruchtbaren Tage
als Geschenk an.“

Begründer der NER

Prof. Dr. med. Josef Rötzer
Vorstadt 6
A 4840 Vöcklabruck

Weitere NER Landesstellen

Waltraut Sennewald
Am Kohlenberg 27
D 88289 Waldburg

Walter und Kati Gabathuler
Mühletobelstrasse 63a
CH 9400 Rorschach

Webadresse und E-mail

www.iner.org
info@iner.org

INER Jugendausschuss der Regionalgruppe Sachsen

Patricia Fritsch
Am Maiberg 4
D 09496 Rübenau



**Schon mal
drüber nachgedacht?**

Fühlen

INER

Wissen

Institut für Natürliche Empfängnisregelung

- Unregelmäßiger Zyklus?
- Regelschmerzen?
- Lange Blutung?
- Ausfluss?
- Ist das normal?
Was ist los mit mir?

Durch die Natürliche Empfängnisregelung lernst Du die besondere Sprache deines Körpers kennen und verstehen. Die NER beruht auf der Tatsache, dass in deinem Regelmonat (Zyklus) fruchtbare und unfruchtbare Zeiten beobachtbar sind und hilft Dir die vielen Zeichen deines Körpers richtig zu deuten. Dabei wirst du viel Selbstsicherheit aufbauen können. Diese Methode hat der Österreicher Prof. Dr. Josef Rötzer entdeckt und mit Hilfe vieler Mädchen und Frauen weiterentwickelt.

- Was passiert zwischen zwei Blutungen?
- Beobachtung einer Schleimphase
- Messen der Aufwachtemperatur
- Eintragungen auf ein Zyklusblatt
- Weiblichkeit annehmen lernen
- Persönlichkeit reifen lassen

- keine Nebenwirkungen und Belastungen für den Körper
- gesunde Alternative
- intensives Körpergefühl
- keine Zwänge

