

## Das /ko'mju:n/ - Angebot

Das Zusammenspiel von Naturheilkunde, Körperbewusstsein, mentaler Gesundheit, Umweltbildung und Nachhaltigkeitsstrategien sowie Gemeinschaftserleben stellt den Leitgedanken von /ko'mju:n/ dar.

Es verbinden sich interdisziplinäre Praxis- und Bewegungsangebote, Seminare, Workshops und ein Heilkräuterverkauf miteinander und fließen ganzheitlich in Köln Sülz zusammen.

### PRAXIS

In der Praxis werden die Patient:innen durch ein interdisziplinäres Team aus Heilpraktiker:innen, Physiotherapeut:innen, Massagetherapeut:innen und Hebammen begleitet: von Pubertät, über Schwangerschaft und Geburt bis hin zu Wechseljahren; zu Beschwerdebildern rund um den weiblichen Zyklus, Kinderwunsch, Einschränkungen des Bewegungsapparates oder Dysfunktionen des Beckenbodens.

Osteopathie

Natürliche Frauenheilkunde

Massagen

Naturheilkunde

Coaching

Hebammenleistungen

### KRÄUTERBAR

Kund:innen können aus einer großen Vielfalt ausgewählter Frauenheilkräuter wählen und diese grammgenau für ihre Bedürfnisse kombinieren und abwiegen lassen können. Kund:innen können in der Kräuterbar nicht nur themenspezifische Mischungen erwerben, sondern werden auch individuell beraten. Heilkräutertees fallen unter das Arzneimittelgesetz; daher sind besondere Auflagen notwendig. In Kombination mit dem Schlagwort "Unverpackt" gibt es bisher kein vergleichbares Angebot in Köln und Umgebung.

Die Heilkräuter stammen aus der Demeter Kräutergärtnerei "Kräuterkind" und werden in exklusiver Zusammenarbeit bei /ko'mju:n/ angeboten.

Die Kräuterbar wird durch ein Kund:innen-Café, einen kleinen Shop und Yoni Steaming ergänzt. In sicherer Atmosphäre können Frauen unter anderem zur Geburtsvorbereitung, natürlichen Intimpflege und bei Zyklusbeschwerden ein Dampf-Sitzbad, mit einer individuell abgestimmter Kräutermischung aus der Kräuterbar, genießen.

Heilkräuterverkauf

Teegenuss

Yoni Steaming  
regional & saisonal  
biologisch & unverpackt  
Kräutersprechstunden

## STUDIO

/ko'mju:n/ ermöglicht Bewegung in unterschiedlichen Stilen und mit unterschiedlichen Fokus auf das Erleben von Geist und Körper. Alle Angebote sind liebevoll darauf abgestimmt, ein ganzheitliches inneres Gleichgewicht zu schaffen.

Der umfangreiche Kursplan mit 30+ Kursen pro Woche wird von Wochenend- und Abendveranstaltungen begleitet. Frauen- und Singkreise, Kakaozeremonien, sowie Yoga & Sound sind fester Bestandteil des Programms geworden und ein Angebot aus wechselnden Workshops und Seminaren trägt zur Vielfalt von /ko'mju:n/ bei.

Yoga Flow & Meditation  
Baby- und Kinderkurse  
Hormon & Kundalini Yoga  
Beckenbodenkurse & Tanz  
Restorative und Yin Yoga  
Pre- und Postnatal Kurse

## Mission & Philosophie

Die interdisziplinären Dienstleistungen setzen sich u.a. zusammen aus:

- Praxisangeboten, wie auf Gynäkologie spezialisierte Osteopathie und Health-Coaching
- Bewegungsangeboten, wie Hormon-Yoga und Meditation
- Seminaren, wie *Zyklusorientiertes Arbeiten* und Workshops, wie *LustVoll lieben*

Eingebunden in den laufenden Kurs-, Praxis- und Veranstaltungsbetrieb schafft /ko'mju:n/ gezielt eine Plattform für Sexualität, Kinderwunsch, Menstruation, Mutterschaft und Klimakterium. Insbesondere tabuisierte Aspekte dieser Bereiche erhalten Sichtbarkeit. Die Kund:innen finden in allen Lebens- und Zyklusphasen passende Angebote und Unterstützung in Praxis, Kräuterbar und Studio.

Im öffentlichen Diskurs fehlt es an einer ganzheitlichen Betrachtung von Weiblichkeit sowie an der angemessenen Wahrnehmung und Integration weiblicher Bedürfnisse in den Alltag und in das gesellschaftliche Leben. Die unterschiedlichen Hormonphasen im Zyklus der Frau führen zu wiederkehrenden Herausforderungen - selbst in Ausnahmesituationen wie Frühschwangerschaften oder nach Fehlgeburten besteht häufig das Gefühl, funktionieren zu müssen. Es fehlt ihnen meist an Möglichkeiten, mit der gesellschaftlichen Erwartung an die vermeintlich erforderliche, konstante Leistungsfähigkeit umzugehen.

Auch wenn unser Fokus Frauen gilt, möchte /ko'mju:n/ über Geschlechtergrenzen hinaus dazu einladen, offen für neue Erfahrungen zu sein und einen achtsamen Umgang miteinander und mit sich selbst zu entwickeln.

## **Gründerinnen-Story**

Das Gründerinnen-Team von /ko'mju:n/ besteht aus zwei Frauen: Jana El Ayachi ist Heilpraktikerin und Osteopathin, Elina Rivera Agrarwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Pflanzenwissenschaften. Ihre Leidenschaft für alle Facetten des weiblichen Seins, für die Unterstützung weiblicher Bedürfnisse und die Enttabuisierung schambesetzter Themen des Frausein führte zur Gründung von /ko'mju:n/. Ihr Fachwissen und ihre Erfahrung finden sich in den vielfältigen Angeboten wieder.

Ihre persönlichen, sehr weiblichen, Erfahrungen und Erlebnisse ergänzen und unterstützen ihre Expertise - Zwillingsschwangerschaft, Fehlgeburt, Schwangerschaft trotz Spirale, Schwangerschaft trotz Sterilisation, Kaiserschnitt, Traumata, hormonelle Dysbalancen und vieles mehr. In Kombination mit ihren fachlichen Qualifikationen haben sie eine gute Grundlage um einen Funken schlagen zu können, der zumindest einen kleinen gesellschaftlichen Unterschied zu mehr Eigenverantwortung und Unabhängigkeit bewirkt und die Lebensqualität vieler Frauen erhöht.

Mit 5 Kindern und zwei überstandenen Lockdowns im ersten Gründungsjahr stehen Jana und Elina nur da wo sie stehen und können leisten was sie leisten, weil sie über ein starkes soziales Netzwerk verfügen und den Wert der Gemeinschaft kennen. Die zwei Freundinnen möchten anderen Frauen eine Plattform für Vernetzung und Austausch bieten und sie mit Angeboten zu Frauengesundheit und Weiblichkeit in allen Lebensphasen unterstützen.

Dieser Leitgedanke führte auch zur Namensgebung ihres Unternehmens. Der Name /ko'mju:n/ ist eine Abwandlung der Lautschrift von dem englischen Verb "to commune" = sich verbinden | to commune with nature, to commune with each other, to commune with oneself.

Sie möchten die Verbindung zur Natur, das Verbinden mit ihren Mitmenschen und die Verbindung zu sich selbst leben und dies in aller Vielfältigkeit weitergeben.

/ko'mju:n/ möchte als Unternehmen zyklusorientiertes Arbeiten ermöglichen und so befinden sich die zwei Gründerinnen begleitet von Dr. Miriam Stark auf dem spannenden Weg den weiblichen Zyklus mit seinen Stärken und Bedürfnissen in ihre Unternehmensstruktur zu integrieren.