

ZERTIFIKAT

Hiermit wird

Tabea Krause

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 195 UE) die

HORMONCOACH

Lizenz zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Grundlagen und Einführung in das endokrine System, Funktion und
Eigenschaften der Hormone, Hormonsynthese und -regulation, Hormonwirkung
und Rezeptormodelle, Ursachen hormoneller Dysbalancen sowie die häufigsten
hormonellen Beschwerdebilder bei Frauen.

Die Teilnehmerin ist in der Lage, hormonelle Zusammenhänge ursächlich zu
analysieren, Symptome gezielt einzuordnen und erste individuelle
Regulationsansätze abzuleiten.

Fernlehrgang zugelassen durch die
Twinergy Academy



Pforzheim, 13.08.2026, Otmar

Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer Twinergy Academy

ZERTIFIKAT

Hiermit wird

Tabea Krause

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 121 UE) die

Zyklus- & Weiblichkeitscoach

Lizenz zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Aufbau und Phasen des weiblichen Zyklus, hormonelle Dynamiken im Monatsverlauf, Einfluss von Lebensstil und Emotionen auf den Zyklus, weibliche Energie und Körperwahrnehmung, zyklusorientierte Lebensführung sowie Förderung der Verbindung zum eigenen Körper.

Die Teilnehmerin versteht den weiblichen Zyklus ganzheitlich und kann ihn gezielt zur Stabilisierung hormoneller Prozesse sowie zur Stärkung der weiblichen Gesundheit im Alltag und Coaching einsetzen.

Fernlehrgang zugelassen durch die
Twinergy Academy



Pforzheim, 13.08.2026, Otmar

Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer Twinergy Academy

ZERTIFIKAT

Hiermit wird

Tabea Krause

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 91 UE) die

Hormonelle Ernährungsstrategien

Lizenz zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Zusammenhang zwischen Ernährung und Hormonsystem, Einfluss von Makro- und Mikronährstoffen auf hormonelle Prozesse, Blutzuckerregulation, entzündungshemmende Ernährung, darm- und leberunterstützende Maßnahmen sowie zyklusorientierte Ernährungsansätze.

Die Teilnehmerin ist in der Lage, individuelle Ernährungsstrategien zu entwickeln, die gezielt auf hormonelle Dysbalancen wirken und den Körper in seiner Regulation unterstützen.

Fernlehrgang zugelassen durch die
Twinergy Academy



Pforzheim, 13.08.2026, Otmar

Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer Twinergy Academy

ZERTIFIKAT

Hiermit wird

Tabea Krause

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 98 UE) die

Hormonelle Mikronährstoffe & Naturheilkunde

Lizenz zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Grundlagen der Mikronährstoffe, Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf das Hormonsystem, gezielte Supplementstrategien bei hormonellen Beschwerden, Bioverfügbarkeit und Dosierung, Einsatz von Heilpflanzen zur Unterstützung hormoneller Prozesse (z. B. Frauenmantel, Mönchspfeffer), Unterstützung von Darm, Leber und Entgiftungsprozessen sowie ganzheitliche Ansätze zur natürlichen Regulation hormoneller Funktionen.

Die Teilnehmerin ist in der Lage, gezielte Mikronährstoff- und naturheilkundliche Strategien zu kombinieren, um hormonelle Dysbalancen ganzheitlich zu unterstützen und die Selbstregulation des Körpers zu fördern.

Fernlehrgang zugelassen durch die
Twinergy Academy



Pforzheim, 13.08.2026, Otmar

Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer Twinergy Academy