

## **Frau und Gesundheit:**

### **„Gelassen durch den Arbeitsalltag trotz Wechseljahre“ Die natürliche Umbruchphase aktiv gestalten**

Medizinisch heißen Wechseljahre Klimakterium - griech. „Klimax“ also Leiter, Treppe. Als Frau erreichen wir eine neue Stufe unseres Lebens.

Beruflich wie privat können Frauen selbstbewusst die frei gewordenen Energien nutzen und auf dem Weg zur reifen Frau durchstarten. Aber was ist dran an den Beschwerden in diesen Jahren?

Hitzewallungen, Gelenkbeschwerden, Hormonschwankungen, Gewichtsprobleme. Kommt das alles in den Wechseljahren auf mich zu? Oder bin ich schon mitten drin? Was kann ich tun? Das sind wichtige Fragen, die sich Frauen ab Mitte 40 stellen. In diesem Impulsvortrag geht es um ausführliche Antworten auf „hitze“ Fragen rund um das Klimakterium.

Inhalte:

- Einblicke in die hormonellen Abläufe - was wechselt denn da eigentlich
- Unterschiedlichen Phasen der Wechseljahre
- Welche Beschwerden auftreten können
- Welche Testverfahren sind möglich
- Verschiedene Behandlungsmethoden aus Schulmedizin und Naturheilkunde

Selbst bewusst und selbst bestimmt den Wechsel erleben.

Referentin:

Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 – keine maximale Teilnehmerinnenanzahl

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden oder nach Absprache ist auch Tagesveranstaltung möglich

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Bestuhlung mit oder ohne Tische mit Blick auf die Leinwand

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort