



# WECHSELJAHRE @ work

## „MIT ENERGIE UND LEICHTIGKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE“

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels. Vieles verändert sich, nicht nur körperlich, sondern auch auf psychosozialer Ebene. Der Hormonmix dem wir Frauen in den Wechseljahren unterlegen sind, trägt seines dazu dabei. Diverse Beschwerden und Unwohlbefinden können in dieser Zeit entstehen.

Welche Frau möchte da nicht gerne begleitet werden, Tipps und Empfehlungen bekommen, um die Wechseljahre gut zu durchleben und noch viel mehr die Chance die dabei entsteht für sich, für die 2. Lebenshälfte, zu nutzen. Bis jetzt waren wir gerne für unser Umfeld und unsere Liebsten jederzeit einsatzbereit. Doch jetzt fordert uns der Körper und unser ganzes Sein auf, die Aufmerksamkeit auf uns selbst zu lenken und für uns da zu sein. Geben wir ihm doch diese Chance und die Beachtung, um in eine glückliche 2. Lebenshälfte zu starten.

In 6 Online-Sessions besprechen wir die diversen Themen und Beschwerden der Wechseljahre und lernen wie wir uns selbst helfen können, dort wo es möglich ist und welche Veränderungen unser Körper jetzt von uns möchte:

### Session 1 – Mein Körper und ich - was verändert sich?

Hormone- Hormone – Hormone / Der Körper in der Übergangszeit / Eine neue Ausgangsbasis / Was jetzt wichtig ist! / Mangelndes Verständnis / Tabuzone Wechseljahre

### Session 2 – Hitzewallungen und Schwitzattacken

Auslöser und Triggerpunkte / Stress / Ernährung / Top Tipps – Auf zur perfekten Klimazone!

### Session 3 / Gewichtsprobleme

Hormone / Alter / Ernährung / Stress / Bewegung / Hindernisse / Topp Tipps – Auf zum Wohlfühlgewicht!

### Session 4 / Stimmungsschwankungen

Achterbahn der Gefühle / Auswirkung auf den Alltag / Zusammenhänge und Ursachen / Ernährung / Topp Tipps – Auf zu Freude und Wohlbefinden im Leben!



# WECHSELJAHRE @ work

## Session 5 / Schlafstörungen

Veränderung des Schlafverhaltens / Wechselwirkung mit anderen Beschwerden der Wechseljahre / Ernährung / Stress / Hindernisse / Topp Tipps – Auf zu einem regenerativen Schlaf!

## Session 6 / Die neue Rolle der Frau

Am Weg zur weisen Frau / Sinnsuche / Was passt noch und was nicht mehr? / Auf zu neuen Ufern – Veränderung auf allen Ebenen / Top Tipps – Auf zu einer phantastischen 2. Lebenshälfte!

### Ablauf:

Wöchentlich findet **ONLINE** 1 Session, am jeweils gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit statt. Dauer pro Session ca. 90 Minuten.

In der Woche bis zur neuen Session haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihre persönlichen Fragen einzuschicken, auf die ich dann anonym eingehe. Nach jeder Session gibt es die Möglichkeit weitere Fragen persönlich oder im Chat zu stellen. Ich freue mich auch auf Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Alle Top Tipps werden in Form von PDF's bzw. als Videos zum Download zur Verfügung gestellt. Ebenso wird das Videomeeting aufgenommen und an die Teilnehmerinnen weitergegeben.

**Auch als LIVE Seminar!**