



WECHSELJAHRE @ work

„ERNÄHRUNG & BEWEGUNG“ in den Wechseljahren

Viele Frauen empfinden die Wechseljahre als unglaubliche Belastung – doch das muss nicht sein! Wenn du deinen Körper verstehst, du die Botschaft hinter den Wechseljahren kennst und weißt, wo es hingehen soll, dann sieht es schon ganz anders aus.

In unserem **1-tägigen Workshop** zeigen wir dir worauf es ankommt. Kurz, knackig und mit vielen Praxisbeispielen findest du ganz schnell die richtige Einstellung, die optimale Ernährung, sowie die Bewegung die du brauchst, um leicht und beschwingt durch die Wechseljahre zu gehen.

Und das sind unsere **Kernthemen**:

- Mein Körper – was verändert sich?
- Die typischen Wechseljahresbeschwerden – Tipps & Anwendungen
- Schließe Frieden mit deinem Körper & dem Essen
- Genussvoll essen ohne Reue – die Basics für die Wechseljahre
- Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts
- Es muss nicht immer laufen sein
- Stress – Hormonkiller Nr. 1
- Stress, Ernährung & Verdauung
- Körperakzeptanz – wann, wenn nicht jetzt?

Was macht diesen Workshop so speziell?

- ✓ Kurz und knackig
- ✓ Du triffst auf gleichgesinnte Frauen, die dich verstehen.
- ✓ Wir hören dir zu und schaffen einen Raum für Austausch mit ganz viel Vertrauen, Verständnis und Wertschätzung.
- ✓ Wir kombinieren die Themen Ernährung und Bewegung.
- ✓ Gemeinsame, alltagstaugliche Bewegungseinheiten.
- ✓ Wir setzen das Besprochene in die Praxis um und bereiten einige Rezepte zusammen zu.

Ablauf:

TAGESWORKSHOP, LIVE