



WECHSELJAHRE @ work

„WECHSELJAHRE Circle“

Lass uns zusammen, du und ich, den Wechseljahren begegnen. Ich zeige dir wie ich es mach und gehe gerne mit dir, Hand in Hand, durch das Jahr.

Ich habe für mich erkannt, dass Stress der häufigste Auslöser für fast alle Beschwerden in den Wechseljahren ist und habe eine Vielzahl an Möglichkeiten gefunden damit besser umzugehen. An **7 Abenden**, öffne ich meine Schatzkiste und gebe dir meine Geheimtipps an Übungen und Hilfsmittel weiter. Mit jedem Abend erlangst du deine Energie mehr und mehr zurück, deinen Mut, deine Leistungsfähigkeit, sowie deine Lebensfreude.

Gönne dir diese Zeit des Austauschens, des Aufnehmens und des Umsetzens, für dein Wohlbefinden in den Zeiten des Wandels.

Spannende Themen und phantastische Übungen erwarten dich, damit deine Wechseljahre zu dem werden, was sie eigentlich sein sollten:

- ✓ beschwerdefrei
- ✓ eine Zeit des Wandels zu dir selbst
- ✓ um eine neue Rolle für dich zu definieren
- ✓ motiviert und leistungsfähig zu sein
- ✓ wieder Zugriff auf dein ureigenste Potential zu bekommen.

Themen:

1. Wechseljahre – was geschieht mit mir?? Was verändert sich?

Die Umstellung der Hormone bringt im Körper einiges durcheinander. Wie gehe ich mit den Herausforderungen Schwitzattacken, Schlafstörungen & Co um. Tipps und Empfehlungen für den Alltag.

2. Stress in den Wechseljahren

Stress ist der Killer Nr. 1 der Hormonbalance. Auswirkungen – Konsequenzen – Alternativen. Mit den 6 heilende Laute harmonisieren wir alle Organe und Drüsen, um den Körper und die Hormone in Balance zu halten und den Wechseljahresbeschwerden vorzubeugen.

3. Gelenkschmerzen in den Wechseljahren und die faszinierende Welt der Faszien

Oft sind es nur die kleinen Gelenke die schmerzen, oft ist es aber der ganze Körper. Was haben die Hormone damit zu tun? Wie gehe ich damit um und wie werden die Faszien richtig gepflegt um schmerzfrei durch das Leben zu gehen.



WECHSELJAHRE @ work

4. Aromaöle in den Wechseljahren

Ätherische Öle sind Balsam für die Seele, das hat schon Cleopatra erkannt.
Die richtigen Öle für

- die einzelnen Wechseljahresbeschwerden
- für die Wandlungszeit und die Hormonbalance generell

5. Bachblüten für die Wechseljahre

Die sanfte Schwingung der Bachblüten harmonisieren aus der Tiefe heraus und erlösen die Wechselbeschwerden über die emotionale Schiene.

- Welche sind die optimalen Begleiter in den Wechseljahren?
- Bachblüten-Meditation "Die Veränderung"

6. Hormone – Hormone – Hormone

Für mehr Stabilität und Zufriedenheit im gesamten Wechseljahresgeschehen

- Körperübungen zum Hormonausgleich
- Meditation „Inneres Lächeln“

7. Energiestau lösen und die Energie wieder ins Fließen bringen

Für mehr Energie im Alltag und eine entspannte Nachtruhe

- Meridiandehnungsübungen
- Meditation „Kleiner Energiekreislauf“

Ablauf:

Monatlich findet 1 Vortrag statt. Dauer pro Vortrag ca. 90 Minuten.

Nach jedem Vortrag gibt es die Möglichkeit weitere Fragen persönlich oder im Chat zu stellen. Ich freue mich auch auf Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Alle Vorträge werden als Videos zum Download zur Verfügung gestellt.

Mindestteilnehmerzahl!

ONLINE Programm & LIVE Seminar