



Jetzt anmelden

Workshop: Sanfte Wellness für die Wech- seljahre

Zeit:
15.11.2025
09.00 - 16.00 Uhr

Ort:
Bildungsstätte
Einschlingen

Einschlingen
die bildungsstätte

Wechseljahre: In dieser Zeit der Umstellung und Neustrukturierung sind Körper und Psyche besonders gefordert. Die hormonellen Veränderungen für Frauen können mit verschiedenen Beschwerden einhergehen, z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme. Ob und wie stark, ist von Frau zu Frau individuell unterschiedlich. Ein besonderes Augenmerk gilt der Prävention von Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entspannt und mit Genuss durchforsten wir gemeinsam die zahlreichen Wege für Wohlbefinden und Gesundheit: Lebensmittel und Getränke, einfache Körperübungen aus der Mind-Body-Medizin, Elemente aus Genusstrainings.

UE 1033

Referentin

Sabine Schulz, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE, TCM-Ernährungsexpertin (Traditionelle Chinesische Medizin), www.wohlfuehlessen.de

Anmeldung

Teilnahmebeitrag:

25 € Verpflegungspauschale (gefördert vom Land NRW) – Ermäßigung möglich, bitte sprechen Sie uns an