



Programmangebot

Neben den folgenden Kurs- und Vortragsangeboten stelle ich gerne weitere Vorschläge zum Thema Wechseljahre zusammen.

Wechseljahre, wenn es langsam los geht..... (Kursblock 3 x 90 Minuten)

Die Wechseljahre kommen nicht aus heiterem Himmel, und trotzdem gehen viele Frauen unvorbereitet in diese Lebensphase.

Das muss nicht nein!

Schon lange bevor sich die Wechseljahre durch eindeutige Zeichen bemerkbar machen, beginnt bereits vor dem 40. Lebensjahr langsam der Wandel.

Wir können uns auf diese Zeit einstellen und uns mit der veränderten Lebenssituation vertraut machen.

Sie erhalten einen Überblick über die Anzeichen der Wechseljahre, über körperliche Veränderungen und mögliche Beschwerden, über die Rolle der Hormone, über Ernährung, Entspannung, Bewegung und allgemeine Lebensgestaltung in den Wechseljahren.

Darüber hinaus bekommen Sie Informationen und Anregungen, wie Sie für sich gut durch die Wechseljahre kommen.

Das abschließende Rundgespräch bietet die Möglichkeit Erfahrungen, Wünsche und Vorstellungen auszutauschen

Wechseljahre – Die Zeit des hormonellen Wandels (Kursblock 3 x 90 Minuten)

Die Wechseljahre beginnen Jahre vor der Menopause – dem Ausbleiben der Blutung. Im Normalfall handelt es sich um einen ganz langsam einsetzenden Prozess.

Schon ab einem Alter von Ende 30 treten Hormonschwankungen auf und markieren den Anfang der Wechseljahre.

Die gesamte Hormonumstellung ist die Ursache für eine Phase der Irritation, die manche Frauen sehr intensiv und andere relativ problemlos erleben.

In diesem Kurs geht es um die veränderte Hormonlage und die damit einhergehenden möglichen Wechseljahre-Symptome.

Die Beschwerden, die in dieser Zeit auftreten, sind eher vorübergehend.

Dennoch ist es interessant und wichtig, über die möglichen Varianten Bescheid zu wissen, um eigene Beschwerden einordnen zu können.

Auch erfahren Sie, dass Sie den Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern für den Ablauf der Wechseljahre viel selbst in der Hand haben.



Wechseljahre – Eine Reise nach Innen (Kursblock 3 x 90 Minuten)

Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase von körperlicher (hormoneller) und innerer Wandlung.

In dieser Zeit richten sich die weiblichen Lebenskräfte naturgemäß mehr nach Innen.

Wir sind aufgefordert uns um uns selbst, unseren Körper, unsere Seele und unseren Standpunkt im Leben zu kümmern.

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die verschiedenen Phasen der inneren Wandlung, die wir in den Wechseljahren mehr oder weniger durchlaufen und über die körperlichen und seelisch-geistigen Botschaften dieser Wandel-Zeit.

Wechseljahre – Was ist das eigentlich genau? (Vortrag 90 Minuten)

Zwischen Anfang und Mitte 40 nähern Frauen sich einem neuen Lebensabschnitt.

Sie kommen in die Wechseljahre. Für die meisten bedeuten diese Jahre eine entscheidende Lebenswende.

Wenn Sie dem Thema Wechseljahre bisher nur vom Hörensagen begegnet sind, möchten Sie vielleicht mehr über diese Lebensphase wissen.

In diesem Vortrag erhalten Sie in einer leicht verständlichen Form einen Einblick in dieses Thema und erfahren, dass die Wechseljahre weder eine schwierige Zeit noch eine unangenehme Erfahrung sein müssen, sondern eine sinnvolle Zeit des Wandels aus der Sie gestärkt und mit neuem Selbstbewusstsein hervorgehen können.

Ernährung in den Wechseljahren – Die heilende Kraft der Nahrung

(1 Termin ca. 90 Minuten)

Jedes Nahrungsmittel hat seine spezifische Wirkung – wenn auch weniger stark als ein Heilkraut.

Das eröffnet uns eine ganz neue Welt und darüberhinaus die Möglichkeit, mit Hilfe der Ernährung unsere Gesundheit bewusst zu fördern.

Wissenschaft und Erfahrung zeigen, dass schon allein die richtige Ernährung helfen kann, die Nebenwirkungen der Wechseljahre verschwinden zu lassen.

Für viele Frauen sind die Wechseljahre eine Zeit im Leben, die so einschneidend sein kann wie die Pubertät, andere merken überhaupt nichts. Wenn wir diese interessante Lebensphase voll genießen wollen, ist es wichtig, dass wir sie so gesund und fit wie möglich erleben können.

Das Einhalten einfacher Ernährungsregeln stimuliert bereits den Aufbau und die Stabilität unserer Lebenskraft.

In diesem Vortrag erhalten wir allgemeine Ernährungstipps und Informationen über eine ausgewogene Ernährung in den Wechseljahren sowie Hinweise auf Pflanzen und Nahrungsmittel, die uns wieder in ein hormonelles Gleichgewicht bringen können.



Wie komme ich gut durch die Wechseljahre? (Impulsreferat ca. 45 Minuten)

Die Wechseljahre müssen weder eine schwierige noch eine unangenehme Erfahrung sein. Es gibt so wunderbare Möglichkeiten, Körper und Seele in ihrer Wandlung zu unterstützen, dass Sie diese Jahre nicht als Einschränkung erleben müssen!

In diesem Impulsreferat erhalten Sie Anregungen und nützliche Informationen, die Ihnen zeigen, wie Sie selbst mögliche Beschwerden verhindern oder lindern können.

Wechseljahre – Neufindung als Frau (Kurzvortrag ca. 20 Minuten)

Die Wechseljahre sind sicher nicht der Anfang vom Ende – und für viele Frauen bedeuten sie nach einer Zeit des Wandels sogar ein Neubeginn.

Kurzvortrag über die Chance der Wechseljahre zu reifen und sich als Frau neu zu finden.

Wechseljahre – Gesprächskreis (1 oder mehr Termine je 90 Minuten)

Hier finden Frauen die Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen über diese wichtige Phase in ihrem Leben auszutauschen, ihre ganz persönlichen Erfahrungen einzubringen und über das zu sprechen, was sie bewegt.

Ziel dieser geleiteten Gruppe ist es, wertvolle Informationen zu erhalten, Weg-Gefährtinnen zu treffen, gestärkt und mit positivem Blick diese Wandel-Zeit zu erleben.

Wechseljahre – Bücher & Gespräch (ca. 90 Minuten – nach Absprache auch länger)

Dieser Termin eignet sich hervorragend für Frauen, die sich mit dieser Lebensphase langsam vertraut machen möchten.

Hier treffen wir Gleichgesinnte und können uns ungezwungen den Fragen zuwenden, die uns zu am Herzen liegen.

Die ausgestellten Bücher bieten die Möglichkeit zum Einblick, um Anregungen für eigene Literatur rund um die Wechsel-Zeit zu bekommen.

Darüberhinaus gibt es noch weitere Literaturvorschläge zu diesem umfangreichen Thema.

Wechseljahre – Informations- und Selbsterfahrungsgruppe

(1 oder mehr Termine je 90 Minuten)

Bei diesen regelmäßigen Treffen dürfen wir uns in einer geschützten Atmosphäre über diese wichtige Phase in unserem Leben austauschen.

Wir haben die Gelegenheit Informationen rund um die Wechseljahre zu bekommen, Tipps zur Selbsthilfe zu erhalten, offen über diese besondere Zeit zu sprechen, persönliche Erfahrung einzubringen und unsere Gedanken und Gefühle zu klären.