



Frau im Wandel



Workshop zu den Wechseljahren



Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau. Wandel in eine neue Zeit, in der du eingeladen bist, dich neu zu definieren und deine Rolle in der Welt zu überdenken.

In diesem Workshop geht es darum, zu verstehen was die Wechseljahre sind, was sich im Körper und im Leben der Frau verändert und wie diese Zeit bewusst, gestärkt und gut begleitet werden kann.



Lydia Widmer
Heilpraktikerin & Coaching

Das erwartet dich:

- Was sind Wechseljahre?
- Was ändert sich bei der Frau?
- Wie kann die Frau in dieser Zeit unterstützt werden?
- Selbstfürsorge
- Meditationen
- Beckenbodentraining
- Gemeinsames Mittagessen mit Lebensmitteln, die während der Wechseljahre unterstützend wirken.

 Sonntag, 15. November 2026

 10:00 – 16:00 Uhr

 Ort: Murnel e.V.,
Murnau am Staffelsee

 Preis: 49,00 Euro inkl. Mittagessen

Anmeldung:

 Tel. 01705212101

 hp.helenestroh@aol.com

Wir freuen uns auf dich!