

Wechseljahre- Zeit des Wechsels und des Neubeginns

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne “ (H.Hesse)

Das Thema Wechseljahre wird häufig als Abschied empfunden, vom Frausein, von einer aktiven und produktiven Lebensphase und vom Jungsein. Die Wechseljahre stellen den Übergang in eine neue Lebensphase, den viele Frauen als unangenehm und beängstigend empfinden, dar. Sie können mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, trockenen Schleimhäuten etc. einhergehen, müssen sie aber nicht. Wir werden uns an diesem Abend mit den hormonellen und körperlichen Vorgängen in der Wechselzeit beschäftigen. Sie erfahren etwas über Möglichkeiten zum natürlichen Umgang mit Beschwerden. Zudem beschäftigen wir uns mit der Bewertung dieser Lebensphase.

Kirsten Peters, Dipl. Gesundheitslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursnummer 242KP94008

11. Oktober 2024

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 UStd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.

Escherstr. 10

[Entgeltfrei](#)

Anmeldungen bitte über die VHS

Sonja Krebs 168 45359

Tatjana Werner 168 36250

Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de