

# Wechseljahre – Zeit des Wechsels und des Neubeginns

Montag, 10. November 2025

18 - 20:15 Uhr, 3Ustd.

Angebotsnr.: 252KP94004

„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. Sie stellt den Übergang in eine neue Lebensphase, den viele Frauen als unangenehm und beängstigend empfinden. Wechseljahre können mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, trockenen Schleimhäuten 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 natürliche Möglichkeiten zum Umgang mit Beschwerden. Zudem beschäftigen wir uns mit der Bewertung dieser Lebensphase. Wo etwas aufhört, fängt etwas Neues an. Der Wechsel ist zugleich eine Chance auf Neuorientierung, Neubewertung und auf neue Erfahrungen. Ein weiterer spannender Wechsel, von denen es viele im Leben gibt.

**-entgeltfrei-**

Kirsten Peters ist Dipl.-Gesundheitslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V.

Escherstraße 10, 30159 Hannover