



Veranstaltung 28

## „Meine Hormone spielen verrückt – na und!“

Moderierter Austausch ohne Tabu



*Den Wechseljahren wird immer noch viel Negatives angedichtet! Dabei sind sie keine ansteckende Krankheit. Dennoch leiden rund 1/3 der Frauen sehr daran. Viele Frauen sprechen nicht gerne darüber, und wollen die «heissen Jahre» möglichst bald überwinden. Andere möchten den Sinn des Wechsels verstehen und sich mit ihresgleichen austauschen.*

*Wie machen das Frauen in anderen Kulturen und wie war das früher?*

*Welche chemischen und natürlichen Mittel helfen damit umzugehen?*

*Können wir unser Wohlbefinden selbst steuern und beeinflussen?*

*Was hindert uns daran, sichtbar und stark zu bleiben und Altes los- und Neues zuzulassen.*

Zielpublikum: Das Angebot richtet sich an alle Frauen unterschiedlichen Alters

Dauer: 2 ½ Stunden inklusive Pause

Infrastruktur: Referatsbestuhlung, Referententisch, Lesepult, Flipchart und Mikrofon

Kosten: pauschal Fr. 400.–



*Ursula Weilenmann  
Dipl. Sozialarbeiterin FH,  
Erwachsenenbildnerin AEB  
www.coaching-weilenmann.ch*



*Mirijam Inauen  
Dipl. Coach und Beraterin  
Erwachsenenbildnerin  
www.coach-mi.ch*

*Wir freuen uns auf hitzige Diskussionen!*