

# "RHYTHMUSWECHSEL-FRAUENKRAM

## oder-wie komme ich gut durch die wechselhaften Zeiten?"

Die hormonelle Umstellungsphase kommt-ganz sicher.

Muss ich „da durch“ – oder- was kann ich Gutes für mich tun?

- Kann ich mich vorbereiten?
- Informieren? Was wird sich verändern?
- Wie wird es sein?
- Was bedeutet die Umstellung im Einzelnen?
  
- Sie stecken mittendrin und fühlen sich durch die stürmischen Wogen der Wechseljahre hin und her gerissen?
- Vielleicht sogar erschöpft oder perspektivlos?
- Sie möchten die unruhigen Zeiten als Chance nutzen und Ihr Leben neu ordnen?
- Sie möchten durchstarten, wissen aber noch nicht so recht, wo es hingehen soll?

Diverse Fragen und ähnliche Themen beschäftigen viele Frauen zwischen 40 und 65, besonders dann, wenn sich

- unklare,
- unangenehme und
- unerklärliche Symptome zeigen, die nicht greifbar, nicht einzuordnen sind.

Dazu können gehören:

- so kenne ich mich gar nicht...
- nah am Wasser gebaut sein
- Energielosigkeit
- Herzbeschwerden
- Rückzug oder...
- Hilfe- ich möchte mein eigenes Zimmer
- der Partner wird auf den Prüfstand gestellt
- ist die Firma noch die richtige für mich?
- Gedankenkarussell
- Schlafstörungen
- starke Hitzewallungen
- Knochen-und Gelenkschmerzen
- Gewichtszunahme

**Wenn Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen suchen,  
dann sind sie in diesem Workshop genau richtig.**

**Im geschützten Raum zur gesunden Selbstfürsorge**

Die Anmeldung läuft ab jetzt.

per Mail [chacha-wechseljahre@t-online.de](mailto:chacha-wechseljahre@t-online.de)

telefonisch **0151- 539 35 823**

Ihr Beitrag **ein wenig Zeit für sich und 75€ für einen Tag voller Erfahrungen.**

Nähere Informationen bekommen Sie mit der Anmeldung oder gerne vorab im persönlichen Gespräch.