

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

**Gewöhnlich kommt jede Frau in die Wechseljahre,  
doch diese sind ALLES, AUSSER GEWÖHNLICH!**

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

- **Gibt es Signale?**
- **Kann ich mich vorbereiten?**
- **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 Hormonumstellung 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 oder sogar Wut und Aggression
- Rückzug oder... Hilfe- ich möchte mein eigenes Zimmer
- der Partner wird auf den Prüfstand gestellt
- ist die Firma noch die richtige für mich?
- Gedankenkarussell-Konzentrationsschwäche
- Energielosigkeit
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- starke Hitzewallungen
- Knochen-und Gelenkschmerzen
- Starke (Zwischen)-Blutungen- Myome
- Gewichtszunahme
- 

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

**Im geschützten Raum zur gesunden Selbstfürsorge**