884 Wechseljahre verstehen – Ernährung, Hormone und Balance für eine starke Lebensphase

Ziel

In diesem Fachvortrag erfahren Frauen verständlich und praxisnah, was in den Wechseljahren im Körper passiert. Sie erhalten Einblicke in hormonelle Veränderungen und entdecken, wie Ernährung, Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress sie in dieser Lebensphase unterstützen können. Der Abend zeigt Wege auf, wie Frauen wieder mehr Vertrauen in ihren Körper, neue Energie und innere Balance finden können.

Inhalt

Im Vortrag werden unter anderem folgende Themen aufgegriffen:

Die Wechseljahre verstehen
- Hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen auf Stoffwechsel und Wohlbefinden
- häufige Beschwerden wie Gewichtszunahme, Schlafprobleme oder Hitzewallungen

Ernährung in den Wechseljahren
- wie Ernährung den Körper in dieser Phase unterstützen kann

Bewegung und Wechseljahre
- warum Bewegung gerade jetzt wichtig ist und welche Formen besonders hilfreich sind

Innere Balance und Selbstfürsorge
- der Einfluss von Stress auf Hormone, Energie und Gewicht
- praktische Impulse für mehr Ruhe, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag

Voraussetzung keine

Dauer/Zeit Donnerstag, 29.04.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Gruppengrösse ab 10 Personen

Kursleitung Barbara Arnold, med. Praxisassistentin und zertifizierte ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Kursort bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf

Kursgeld CHF 40.00

Mitbringen Schreib- und Notizmaterial

Anmeldeschluss 08.04.2027 online via Anmeldeformular