



**Eine neue Balance finden –**

**Willkommen in den Wechseljahren!**



© Ida Friederson – stock.adobe.com

**Termin:**

**Samstag, 25. März 2023**

**15.00 – 17.00 Uhr**

Herzlich eingeladen sind Frauen, die sich auf die Wechseljahre vorbereiten möchten, die bereits „mittendrin“ sind und diejenigen, die im Nachhinein verstehen möchten.

Für einen guten Umgang mit dieser spannenden Lebensphase ist es wichtig, die körperlichen und seelischen Veränderungen, die damit einhergehen, zu erkennen und zu verstehen.

Dieser Workshop möchte eine positive Sichtweise und Einstellung zum Thema Wechseljahre vermitteln. Die Wechseljahresberaterin Petra Marz gibt Hintergrundinformationen und fachliche Anleitung, wie mit natürlichen Mitteln die Beschwerden gelindert werden können. Darüber hinaus gibt es genügend Raum für Erfahrungsaustausch, Gespräche und praktische Übungen.

Das Entscheidende ist: jede Frau kann eine neue Balance finden – auf ihrem eigenen individuellen Weg.

**Ort:**                    **Alte Feuerwehr Amshausen**  
                              **Tiergarten 44**  
                              **33803 Steinhagen**

**Kursleiterin:**       Petra Marz, Wechseljahresberaterin, Hebamme

**Gebühr:**               10,- €

**Anmeldung:**       bis zum 20. März 2023

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

Gleichstellungsstelle  
der Gemeinde Steinhagen  
Bettina Ruks  
Am Pulverbach 25  
33803 Steinhagen



05204/997-206

bettina.ruks@steinhagen.de