

J4040 Weisheit der Wechseljahre Gelassener und freudiger durch die Zeit des Wandels

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anna-Maria Silberbauer
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Für Frauen zwischen 38 und 55 Jahren sind die Wechseljahre oftmals eine schwierige Zeit mit unangenehmen Begleiterscheinungen. Es besteht noch viel Scham, Unsicherheit und Unwissen, wie damit umzugehen ist. Der Vortrag möchte ganzheitlich darüber informieren, was in den Wechseljahren und im Körper der Frau überhaupt passiert. Welche Phasen gibt es in den Wechseljahren? Hormone ja oder nein? Er möchte Frauen Mut machen, die Riesenchance zu erkennen, um was es in dieser Lebensphase wirklich geht und vielleicht eine neue Perspektive einzunehmen und die Sichtweise zu verändern. Was gibt es für Möglichkeiten, um diese Zeit des Wandels gut zu gestalten? Es gibt praxisnahe Tipps und Informationen, wie Frau gelassener und freudiger diese Lebensphase für sich gestalten kann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

[zur Kursdetail-Seite](#)