

Workshop: Happy Wechseljahre

sind eine neue und spannende Phase im deinem Leben. Die Natur zeigt dir auf unterschiedliche Weise, dass etwas endet und etwas Neues beginnt. Die Wechseljahre beginnen meist in den besten Lebensjahren, ungefähr um den 40. Geburtstag herum; neues Selbstbewusstsein und Erfahrung sind der Gewinn deiner vergangenen Jahre. Vielleicht bieten sich dir Chancen manches zu verändern, sich deiner eigenen persönlichen Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu werden oder auch neu gewonnene Freiräume zu genießen.

Die hormonellen Veränderungen, die jetzt in deinem Körper stattfinden, können vielfältige Auswirkungen haben. Manche nehmen die Wechseljahre kaum wahr, andere leiden unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Der Leidensdruck kann so stark sein, dass die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist.



Ganz egal, wie und wie stark du deine Zeit des Wechsels empfindest. Mit meinem Workshop „**Happy Wechseljahre**“ möchte ich dir das Verständnis zu deinen körperlichen Veränderungen nahe bringen, dir das Vertrauen in deinen Körper schenken und mit einfachen ganzheitlichen Massnahmen diese Zeit erleichtern. Du darfst alles für dich Interessante und Umsetzbare mitnehmen.

Mein Workshop besteht aus zwei online Terminen mit jeweils 60-90 Minuten Dauer. Du erhältst im Vorfeld deine ausführlichen Unterlagen mit vielen Tipps, Hinweisen und der alltagstauglichen Umsetzung. Die Inhalte der Unterlagen besprechen wir in den beiden Terminen. In den online Terminen hast du auch die Möglichkeit deine Fragen zu stellen und erhältst auch über die Fragen anderer Teilnehmer viel neuen Input.

Ich biete dir 2 Möglichkeiten den Workshop zu einem für dich größtmöglichen Gewinn zu machen. Du kannst wählen zwischen:

Basis - Paket:	2 online-Termine inkl. ausführlichem Workbook
Premium – Paket:	2 online-Termine inkl. ausführlichem Workbook und zusätzlichem Q&A - Einzeltermin mit mir (online oder persönlich) zum Besprechen deiner persönlichen Fragen

Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinen Workshop an und sei dabei! Ich freue mich auf dich! Deine Ilka

Termine: Freitag, 11.10.2024 und 25.10.2024 jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten:

Basis – Paket:	einmalig 35 €
Premium – Paket:	einmalig 35 € + 49 € für den Q&A - Einzeltermin

Die online Termine halte ich über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einen dir zugeschickten Link mit einen Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung bis zum 09.10.2024 über:

info@balance-rednitzhembach.de oder Tel. 0176/80 48 21 98