

X0306343 Wechseljahre - Eine Zeit der Chancen und des Wandels

Beginn Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 27,00 €

Dauer 1-mal

Kursleitung Patricia Kocherscheidt

Informationen Schreibzeug, Getränk, ggf. Snack

Kursort vhs, 1.07, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Workshop entdecken Frauen ab Ende 30 die vielfältigen Facetten dieser neuen Lebensphase. Wir sprechen über die körperlichen sowie emotionalen Veränderungen und finden Wege, die Herausforderungen der Wechseljahre selbstbewusst und vital zu meistern. Freuen Sie sich auf praktische Empfehlungen für den Umgang mit Symptomen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen der Schlafqualität. Der ganzheitliche Ansatz hilft Ihnen, die Wechseljahre als Chance für persönliches Wachstum zu nutzen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|-------|---------|-----|
|-------|---------|-----|

| | | |
|------------|-------------------|--------------------|
| 24.01.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | Hofheim, vhs, 1.07 |
|------------|-------------------|--------------------|

[zur Kursdetail-Seite](#)