

## Y0306143 Wechseljahre - Eine Zeit der Chancen und des Wandels

Beginn	Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Patricia Kocherscheidt
Informationen	Schreibzeug, Getränk, ggf. Snack
Kursort	, ,

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
21.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.07

[zur Kursdetail-Seite](#)