

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](#)