

Z0306344 Wechseljahre - Eine Zeit der Chancen und des Wandels

Beginn	Samstag, 31.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Patricia Kocherscheidt
Informationen	Schreibzeug, Getränk, ggf. Snack
Kursort	vhs, 1.05.2, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Für Frauen ab Ende 30: Entdecken Sie in unserem Workshop die vielfältigen Facetten dieser neuen Lebensphase. Wir sprechen über die körperlichen sowie emotionalen Veränderungen und finden Wege, die Herausforderungen der Wechseljahre mit Zuversicht und Vitalität zu meistern. Freuen Sie sich auf praktische Werkzeuge im Umgang mit Symptomen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen der Schlafqualität.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.05.2

[zur Kursdetail-Seite](#)