



PLÖTZLICH WECHSELJAHRE

GEHT ES IHNEN GENAUSO?

- Hitzewallungen, schlaflose Nächte und das Gefühl plötzlich eine ganz andere Frau zu sein?
- Gewichtszunahme, verringerte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Stressempfinden?
- Oder sind Sie vielleicht gedanklich gerade mit der Neuorientierung Ihrer Berufs- und Familienkonstellation beschäftigt?

Wäre es nicht wundervoll, leicht, beschwingt und aktiv durch diesen wertvollen Lebensabschnitt zu gehen und diesen „Change“ als Herausforderung sehen?

Wenn Sie sich spontan angesprochen fühlen, dann buchen Sie unser **„Rundum-Sorglos-Paket-Wechseljahre“**.

WAS SIE ERWARTET:

Einführungsveranstaltung und 3 Folgeworkshops:
Samstag 09. November 2019 und 3 Folgetermine, am 14. November, 21. November und 28. November 2019 (auch getrennt buchbar).

Es erwartet Sie ein buntes Programm, bei dem sich Theorie und Praxis sinnvoll ergänzen

Workshop 1 (Einführungsveranstaltung):

Samstag, 09.11.2019, 14 bis ca. 18:00 Uhr
Themen u.a.: Einführung in das Thema Wechseljahre: Wechseljahrsbeschwerden Teil I, Gesunder Schlaf, innere Einstellung und äußeres Erscheinungsbild

Workshop 2:

Donnerstag, 14.11.2019, 18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Themen u.a.: Den Wechsel gestalten und neue Ressourcen finden

Workshop 1 und Workshop 2 (nur zusammen buchbar)

Workshop 3:

Donnerstag, 21.11.2019, 18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Themen u.a.: Wechseljahrsbeschwerden Teil II (u.a. Soforthilfe bei Hitzewallungen), Vorbeugung der häufigsten Erkrankungen

Workshop 4:

Donnerstag, 28.11.2019, 18:30 Uhr bis ca. 20:45 Uhr
Themen u.a.: Gewicht, Ernährung und Säure-Basen-Haushalt, Gesunde Bewegung in den Wechseljahren und darüber hinaus

Workshop 3 und 4 (auch getrennt buchbar)

Eine genaue Agenda finden Sie hier:

www.perspektivenwechsel-heidelberg.de/news/ oder www.hs-gesundheitsberatung.de/termine-seminare/

Wo: Qigong Schule, Studio 17, Untere Neckarstraße 17 (EG), 69117 Heidelberg

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, gute Laune, falls vorhanden eigene Yogamatte, Getränke stellen wir gerne bereit

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

IHRE INVESTITION:

- € 160,-, wenn Sie alle 4 Termine zusammen buchen
- € 99,-, wenn Sie nur an Workshop 1 und 2 teilnehmen möchten
- € 39,-, jeweils, wenn Sie zusätzlich noch an Workshop 3 und oder Workshop 4 teilnehmen möchten

IN UNSEREM WORKSHOP BEKOMMEN SIE:

- Theoretisches und praktisches Grundwissen über die Wechseljahre
- Lösungen zu den häufigsten Fragen dieses Lebensabschnitts aus den Bereichen:
 - ◆ Psychische und körperliche Veränderungen durch Hormonumstellung
 - ◆ Ernährung, Nährstoffe und Gewichtsmanagement
 - ◆ Umgang mit Stress und verändertem Schlafrythmus
 - ◆ Rollenwechsel in der Familienkonstellation z.B. durch Auszug der Kinder oder Pflege der Eltern



NACH UNSEREM WORKSHOP HABEN SIE:

- einfach-wirksame Alltagshilfen an der Hand, die Sie selbst durchführen können
- mehr Verständnis für Ihre Situation und es wird Ihnen leichter fallen, diesen Wandel als Chance zu sehen
- die wichtigste Ausrüstung, um diese Zeit genussvoll anzugehen

WER WIR SIND?

Michaela Schöffl

Michaela Schöffl berät als Systemische Beraterin und Coach in Themen des Wandels im privaten und beruflichen Umfeld. Als zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin verfügt sie über umfangreiches Wissen in den Bereichen Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Neuausrichtung von Körper und innerer Haltung.

www.perspektivenwechsel-heidelberg.de



Heike Schories



Als ganzheitliche Gesundheits- und Vitalstoffberaterin, Mental- und Stressmanagement-Trainerin verfügt sie über ein umfangreiches Wissen aus vielen Bereichen der Naturheilkunde, um ihre Klienten und Klientinnen dabei zu unterstützen ein gesundes, entspanntes und vitales Leben zu führen. Außerdem liebt sie es, in Vorträgen Menschen zu erreichen und sie über die Vielfalt ganzheitlicher Methoden aufzuklären.

www.hs-gesundheitsberatung.de

ANMELDUNG:

Bei Michaela Schöffl:
per Telefon oder WhatsApp unter: 0175/4210625 oder per E-Mail an michaela.schoeffl@gmx.de
Anmeldeschluss: 19. Oktober 2019

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos, wie Überweisung, Stornobedingungen, Anfahrtsplan und Datenschutz.