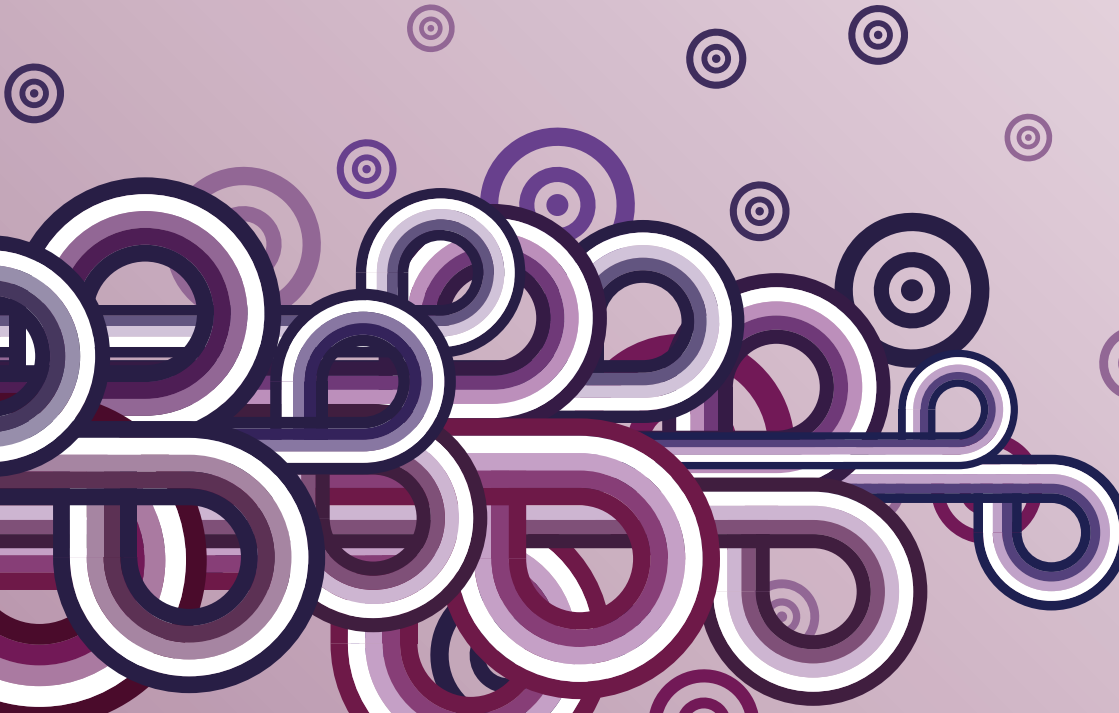


Wechsel ◉ Jahres ◉ Wandel

Was wechselt wohin? ◉ Tanz der Hormone ◉ Sexualität
Freundschaft mit mir ◉ Energiegewinn ◉ Lebensübergänge



Die Jahre des Wechsels bringen in einem Frauenleben eine Reihe von Veränderungen mit sich. Manchmal stellen sich die Wechseljahre leise ein, und manchmal kündigen sie sich wie mit einem Paukenschlag an – heftig!

Eines zeigt sich deutlich – aus dem Wege gehen

Frauen im Wechsel ◉ Jahres ◉ Wandel

können Frauen den Wechseljahren nicht. Wie Sie diese Zeit erleben, wie weit Sie sich eingeschränkt fühlen, welche Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten in Beziehungen und im Beruf sich ergeben – all diese Fragen und Antworten sind so individuell wie Ihre ganze persönliche Lebenssituation.

In einem Wechseljahreskurs, der über fünf Abende geht, bietet sich Gelegenheit, Themenkreise und Fragestellungen der Wechseljahre gemeinsam auszutauschen und zu bearbeiten.

*Kurskosten: 100,- EUR pro Teilnehmerin
Termine: Donnerstag von 18.00–21.00 Uhr
25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03. | 25.03.10*

Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch eine biologische Tragödie. Und dennoch zeigen sie Veränderung auf. Was wechselt in den Wechseljahren, wo zeigen sich neue Grenzen und neue Möglichkeiten auf? Was verändert sich in der Partnerschaft? Welche Chancen liegen im Wandel für das Paar?

Paare im Wechsel ◉ Jahres ◉ Wandel

Die Wechseljahre können verwirrend sein, müssen es aber nicht! Sie bieten Anlass zum Nachdenken und zum gemeinsamen Austausch. Es gilt, sich auf eine neue, noch unbekannte Zeit einzustellen.

Ein Kurs für Paare, die mehr über die Zeit der Wechseljahre und die damit verbundene Paardynamik erfahren wollen. Mit vielen Informationen, praktischen Anregungen und Körperarbeit beleuchten wir diesen spannenden Wechsel.

*Kurskosten: 200,- EUR pro Paar
Termine: Samstag von 14.00–17.00 Uhr
06.03. | 13.03. | 20.03.10*