

# Die Frau in der Zeit des Übergangs Wechseljahre

## Kursinhalt

Für uns Frauen bedeuten die Wechseljahre ein Übergang von der körperlichen «Fruchtbaren Frau» in eine **andere** fruchtbare Zeit. Dieser Übergang kann sich für Frauen sehr unterschiedlich zeigen.

Unser Körper verändert sich. Auch reagieren wir teils anders auf äussere Einflüsse wie Stress sowie berufliche und familiäre Veränderungen.

Körperliche Veränderungen mit zum Teil wenigen bis starken Symptomen wie zum Beispiel; Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen usw., können unter Umständen sehr belastend sein.

Nach heutigen Kenntnissen haben ein Drittel der Frauen kaum Wechseljahrsbeschwerden, bei einem weiteren Drittel sind die Beschwerden im Alltag gut händelbar und beim letzten Drittel leiden die Frauen sehr unter den Symptomen der Wechseljahre.

Ziel dieses Kurses ist, einerseits die Wechseljahrsbeschwerden mit naturheilkundlichen Konzepten zu begleiten im Sinne von Beschwerdelinderung. Aber auch zu sensibilisieren, dass die Wechseljahre als Chance gesehen werden dürfen und die «Selbstfürsorge» mehr gelebt werden darf und sollte.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Kursort</b>        | Naturheilpraxis Lydia Huwiler, Hellbühlerstrasse 36, 6017 Ruswil   |
| <b>Kursdatum</b>      | Dienstag, 13.09.2022 um 14:00 bis ca.16:30 Uhr<br>oder<br>Freitag, 16.09.2022 um 19:00 bis ca. 21:30 Uhr   |
| <b>Kursleitung</b>    | Lydia Huwiler, Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, Dipl. Pflegefachfrau HF   |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Maximalteilnehmerzahl: 8 Personen  |
| <b>Kosten</b>         | 50 Fr. ( Betrag bitte bar am Kurstag mitbringen)   |
| <b>Mitbringen</b>     | Schreibutensilien und eine Wolldecke   |
| <b>Anmeldung</b>      | Kontaktformular unter <a href="http://www.naturheilpraxis-huwiler-ruswil.ch">www.naturheilpraxis-huwiler-ruswil.ch</a> oder<br>Mail : <a href="mailto:lydiahuwiler@gmx.ch">lydiahuwiler@gmx.ch</a> oder Mobile : 079 220 57 78 |

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Bei Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich sehr gerne zur Verfügung.