TAGES-WORKSHOP

# MENOPAUSE

## WENN DAS LEBEN HEISSER WIRD

SAMSTAG, 23.08.2025

10.00 UHR – 16.00 UHR

SCHAARSTEINWEGSBRÜCKE 2
20459 HAMBURG
in der Hamburger Neustadt

€ 225,00€
inklusive Getränke

ANMELDUNG
bitte per E-Mail unter
kontakt@stefanie-schwarz.de

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bis zum 16.08.2025 auf folgendes Konto:

**GESUNDHEIT GANZHEITLICH STEFANIE SCHWARZ**
FINOM PAYMENTS
IBAN: DE17 1001 8000 0163 5789 91
BIC: FNOMDEB2

### DIE WECHSELJAHRE SIND WIE EIN ÜBERRASCHUNGSPAKET – MAN WEISS NIE, WAS MAN BEKOMMT!

Die Wechseljahre sind insgesamt eine sehr transformative Lebensphase, die mit einer Vielzahl von Symptomen einhergehen kann. Hitzewallungen sind vermutlich am bekanntesten. Aber leider gibt es noch eine große Anzahl von weiteren Symptomen, die während der Wechseljahre und nach der Menopause auftreten können. Während dieser Zeit erleben viele Frauen eine Häufung von körperlichen und emotionalen Wandlungen, die durch die hormonellen Veränderungen verursacht werden.
Diese können u.a. den Stoffwechsel verlangsamen, die Fettverteilung im Körper, insb. im abdominalen Bereich beeinflussen und damit häufiger zu einer Gewichtszunahme führen. Zudem können altersbedingte Veränderungen der Körperzusammensetzung, wie der Verlust von Muskelmasse, und eine mögliche Abnahme der körperlichen Aktivität weiter zu einer Erhöhung des Gewichts beitragen. Kommen dann noch Symptome wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Herzrasen und Gelenkschmerzen hinzu, leidet die Lebensqualität sehr.

Aber keine Sorge, mit fundiertem Wissen, einer Prise Humor, einer gewissen Leichtigkeit und mit pragmatischen, gut umsetzbaren Tipps bekommen Sie die Symptome in den Griff!

### WIE DAS FUNKTIONIEREN KANN, FINDEN WIR IN DIESEM WORKSHOP HERAUS!

Wir ermitteln Ihre aktuelle Beschwerdelage, betrachten Ihren Lebensstil und erarbeiten, wo Ihre persönlichen Gesundheitsressourcen verborgen liegen. Wer weiß, vielleicht nutzen Sie diese Zeit sogar für grundlegende Veränderungen – sozusagen von den Hitzewallungen zu Höhenflügen.

### WIR SPRECHEN ÜBER:

- Ernährung und Lebensstil
- Emotionale Gesundheit und Stressmanagement
- Bewegung und körperliche Aktivität
- Resilienz und Schlaf

Diesen Workshop führe ich bewusst in einer kleinen Gruppe von max. 6 Frauen durch. Wir besprechen offen und vertrauensvoll Ihre Fragen und Beschwerden. Gemeinsam finden wir passende Strategien, damit Sie zufrieden und gelassener durch diese Lebensphase gehen.

Sichern Sie sich direkt Ihren Platz und melden sich an.
Ich freue mich auf Sie!

GESUNDHEIT GANZHEITLICH

STEFANIE SCHWARZ