

Früher oder später betrifft es jede Frau – die Wechseljahre – doch was wechselt/wandelt sich hier? Was passiert in diesen Jahren des Wandels und wie kann ich sie als Frau gut erleben und gestalten?

Die Veranstaltungsreihe bietet die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und sich mit anderen Frauen auszutauschen. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte eingegangen. Was verändert sich während der Wechseljahre? Welche körperlichen und psychischen Wirkungen hat dies und wie kann ich unangenehme Begleiterscheinungen entgegenwirken? Welche Rolle spielt dabei, wie ich mich ernähre und bewege? Was bedeuten die Wechseljahre für mich als Frau und für meine Lebensplanung?

Wir laden Sie an vier Abenden ein zu den Themen:

- **Wechseljahre – körperliche Veränderungen und Möglichkeiten der Therapie**
Mittwoch, den 23.01.2019; 19:30 Uhr
74196 Neuenstadt, DRK Vereinsraum, Schafgasse 8
Referentin: Andrea Ruf, Heilpraktikerin
- **Leichter durch die Wechseljahre mit einer angepassten Ernährung**
Dienstag, den 19.02.2019; 19:30 Uhr
74239 Hardthausen- Kochersteinsfeld, Bürgerhaus kl. Saal
Lampoldshausener Str. 8
Referentin: Dr. Beate Arman
- **Die Wechseljahre als Chance in der persönlichen Entwicklung**
Mittwoch 13.03.2019 ; 19:30 Uhr
74243 Langenbrettach, Alte Schule, Schillerstr. 1
Referentin: Nora Lettau
- **Wandel braucht Bewegung**
Dienstag, 02.04.2019; 19:30 Uhr
74239 Hardthausen- Lampoldshausen, Gasthaus Post
Kochersteinsfelder Str.28
Referentin: Christine Euchner

Teilnahmegebühr

für alle vier Abende: 10 Euro für Mitglieder, 20 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung

bis 16.01.2019 bei Michaela Schmetzer Tel.07139/ 2287

E-Mail: LF-Kochersteinsfeld@web.de

Wechseljahre



Was wechselt hier?

Veranstaltungsreihe

des LandFrauenverbandes Bezirk Kochertal

Neuenstadt, Bürg, Brettach, Gochsen, Kochersteinsfeld, Lampoldshausen

Mittwoch	23.01.19
Dienstag	19.02.19
Mittwoch	13.03.19
Dienstag	02.04.19

im Auftrag des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e. V.