

„Mit mehr Gelassenheit durch die Wechseljahre“

Frauen in der Lebensmitte berichten:

Von alles ganz schrecklich - bis alles ganz toll.

Nur Schwarz oder Weiß gibt es nicht!

Unsicherheit breitet sich aus: Gedanken über Gedanken wie z.B.

Was passiert eigentlich mit mir?

Ich reagiere plötzlich so unberechenbar. Bin ich noch normal?

Gehöre ich jetzt zum alten Eisen?

Viele Frauen stehen an einer Weggabelung mit Rückblick auf das bisherige Leben und mit Ausblick auf das kommende Leben.

Wechseljahre: Zeit der Veränderung und des stetigen Auf und Ab

Ich möchte Sie ein kleines Stückchen auf Ihren neuen spannenden und abenteuerlichen Weg begleiten.

Erleben Sie die spannende Zeit des Klimakteriums mit mehr Gelassenheit und lernen Sie sich selbst anzunehmen.

Der Kurs wird Ihnen helfen mit Entspannungsverfahren, Körperwahrnehmungsübungen, Konzentrations- und Einschlafübungen, Braingym, Ernährungstipps, Erfahrungsaustausch usw. gelassener durch die Wechseljahre zu kommen.

Der Kurs findet im Zeitraum

23.03. 2011 bis 20.04.2011 , mittwochs

in der Zeit von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr statt .

Kursgebühr: 39 Euro.

Anmeldungen sind über das

IfG (Institut für Gesundheitsförderung)



Gartenstr. 4-8

40822 Mettmann

möglich.

Bei Rückfragen können Sie Frau Westelmayer unter 02104 / 773-331 erreichen.