

Wechseljahre - Wandeljahre

Angebotstyp: Workshop

Zielgruppe: Frauen in den Wechseljahren

Ziele und Inhalte:

Die Wechseljahre der Frau können eine krisenhafte, turbulente Zeit sein, die sich körperlich und seelisch individuell äußert. Sie sind jedoch keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensprozess und mitunter eine spannende Herausforderung, das Leben und die Lebensumstände zu überdenken und zu ändern. Frauen können beispielsweise sich selbst in den Blickpunkt rücken, wenn das bisher nicht möglich war, oder die eigene Kreativität (wieder)entdecken. Die Wechseljahre sind eine fruchtbare Zeit der Bilanzierung, Neuorientierung und persönlichen Entwicklung. In unserer Kultur sind sie aber fast ausschließlich ein Thema der Medizin und ihre Chancen werden nicht gewürdigt.

In dieser Veranstaltung sollen Frauen ermutigt werden, diese Jahre als Weg zu sich selbst zu verstehen und sie nicht ungenutzt vorüber gehen zu lassen.

Ablauf

- Impulsvortrag
 - Spannungsfeld ‚Frau in den Wechseljahren und Gesellschaft‘
 - Ich auf dem Weg zu mir selbst:
 - Loslassen – Konzentration auf das Wesentliche
 - Hören auf die innere Stimme
 - Selbstliebe – sich eine gute Mutter sein
 - Neue Fruchtbarkeit – die innere Schatzkiste
 - Frauensolidarität
- Übungen, die Körper und Seele gut tun
- Erfahrungsaustausch – Diskussion

Referentin:

Mag.^a Maria Hassler, Erwachsenenpädagogin und Psychologin, ausgebildete Trainerin für Wechseljahre

Dauer: 3 Stunden

Kosten: € 240,-- zuzüglich 10 % USt