

Die Sprache des Körpers verstehen lernen

Angebotstyp: Vortrag

Zielgruppe: Frauen in den Wechseljahren

Ziele und Inhalte:

An Frauen werden heute hohe Erwartungen in allen Lebensbereichen gestellt. Diese beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Rollen, die Frauen erfüllen sollen, erzeugen Druck und können die Gesundheit von Frauen beeinträchtigen. Die Folgen von täglichen Belastungen und Stress über einen langen Zeitraum hinweg können psychosomatische Beschwerden oder vielfältige Erkrankungen sein. Körperlich können die „Zeichen“ von plötzlich auftretenden Kopf- oder Magenschmerzen bis hin zu Unterleibsbeschwerden und gar Erkrankungen wie (Brust)Krebs, Herz-Kreislaufstörungen etc. reichen. Auf der psychischen Ebene können Erkrankungen wie Burn out, Depression, Angst und Panikstörung Ausdruck des inneren Zustands sein.

Im Vortrag wird der Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen, seelischem Erleben und alltäglichen Verhaltensmustern aufgezeigt. Folgende Frage ist zentral: Was kann ich SELBST dafür tun, um Körper und Seele gesund zu halten?

Referentin: Mag.^a Marielle Kravtcheva, Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: EUR 190,00 (zzgl. 10% Ust.)