

## „Relax und keep cool – entspannt durch die Wechseljahre“

**Angebotstyp:** Kurs

**Zielgruppe:** Frauen in den Wechseljahren

### **Inhalte:**

Die Wechseljahre sind Wandlungsjahre was Körper, Psyche und oft auch soziales Umfeld betrifft. In dieser Zeit können Entspannungstechniken als hilfreich empfunden werden. In diesem Kurs wird ein speziell auf die Wechseljahre ausgerichteten Entspannungsprogramm vorgestellt, welches sich positiv auf Schlaf, Hormonsystem, Verdauung, Stoffwechsel, Herzkreislauf- und Gefäßsystem auswirken kann.

Gefördert werden die innere Ruhe und Gelassenheit.

Die Übungen sind abwechslungsreich und es bleibt Raum für persönlichen Austausch und wertvolle Tipps für den Umgang mit stressigen Situationen in den Wandeljahren.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sigrun Kröll, Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Psychologische Entspannungstherapeutin

**Dauer:** 3 x 1,5 Stunden

**Teilnehmerinnenzahl:** bis zu 12 Teilnehmerinnen

**Kosten:** 407,-- EUR inklusive USt

Die Räumlichkeiten für diesen Workshop / Kurs müssen von der Veranstalterin / dem Veranstalter zur Verfügung gestellt werden. Erforderlich ist ein Raum der groß genug ist damit, körperbezogene Übungen durchgeführt werden können.