

Kurs Nr. 2 **Tanz der Hormone.ch** **Willkommen in den Wechseljahren**

Hormonveränderungen begleiten uns ein Leben lang. Das beginnt mit der Pubertät und ab Ende Dreissig können sie zu einer besonderen Herausforderung werden.

«**Verstehen - Annehmen - Gestalten**». Diese Worte gewinnen zunehmend an Wichtigkeit. Möchtest du tiefer in das Thema der Wechseljahre eintauchen, weil du kurz davorstehst oder schon mittendrin bist? Oder bekommst du Stimmungsschwankungen, wenn du das Wort «Wechseljahre» nur schon hörst? Du bekommst Informationen zu den hormonellen Veränderungen, die sich bei der Frau bereits ab dem 35. Lebensjahr zeigen können. Du erfährst warum es nicht nur an deiner Ernährung liegen kann, wenn dein Gewicht plötzlich ansteigt und du erhältst Inputs zu den Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Familie, Arbeit und Vorsorge.



Petra Huber-Neff, MPA und Expertin über ganzheitliche Frauengesundheit, nimmt uns mit auf diese spannende Reise. Medizinische Ratschläge werden dabei nicht erteilt.

Kursleitung: Petra Huber-Neff

Kursort: Wäldi, Kapelle Schmidholz

Datum: **Freitag, 30. Oktober 2026**

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: CHF 30 - 40 (je nach Anzahl der Teilnehmenden)

