

# „Wechsel“ Jahre

*Das einzig Beständige im  
Leben ist die Veränderung.*



Körper, Geist und Lebensumstände  
verändern sich – neue Perspektiven  
eröffnen sich.

Die Wechseljahre sind ein bedeutsamer Entwicklungsschritt im Leben einer Frau. Begegnen Sie Ihrem Lebensrhythmus aktiv und bejahend .

Allein die Bereitschaft selbst etwas zu Verändern, wird Ihre Wechseljahre positiv beeinflussen.

Ein spannendes, lebensfrohes, erholsames und informatives Seminar – mit leicht umzusetzenden Tipps und Tricks.

## **Inhalte:**

- **Ich bin..., ich will...**
- **Typische körperliche Probleme**
- **Achterbahn der Gefühle**
- **Mein Hormonhaushalt fährt Schlitten**
- **Das leere Nest Syndrom**

**Abendseminar: 4 x 2 UE**

**Tagesseminar: 8 UE**

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Website

**[www.gesundheitsstyling.at](http://www.gesundheitsstyling.at)**

Info und Anmeldung:  
irene@gesundheitsstyling.at  
Tel- +43 699 17059897