



Die 2. Pubertät?

Wechseljahre - Die Chance!

ein Workshop für Frauen ab 40

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau.
Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen
Prozess des Wandels.
Die Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung!

Samstag, 07.11.2015
von 10.00 – 18.00 Uhr

Aufbauend auf dem natürlichen Zyklusgeschehen der biologisch fruchtbaren
Zeit wird mit Hilfe eines Bodenbildes dargestellt, wie sich der Zyklus in den
Wechseljahren allmählich verändert. Dabei werden die körperlichen
Begleiterscheinungen aufgezeigt, die mit der Hormonumstellung einhergehen
können.

„Frauen in den Wechseljahren sind mit der vollerblühten Rose des
Spätsommers und Herbstes vergleichbar, die beginnt, sich in eine leuchtend
rote, saftige Hagebutte zu verwandeln...“

Christiane Northrup

Musik, Texte, Bilder, Tanz und Entspannung bringen uns die seelischen
Botschaften und ihre Bedeutung in der Phase des Wechsels näher. Wir
entdecken ungeahnte Kräfte und Potenziale!
Über diesen kreativen Zugang eröffnen sich uns Wege, wie wir positiv,
wertschätzend und selbstbestimmt unsere Wechseljahre gestalten können
und unser Gleichgewicht neu finden und bewahren.

Referentinnen: Dr. med. Alenka Berkopec-Valena, Ärztin
NFP-Sensiplan Beraterin und MFM-Referentin
alenka.valena@gmail.com Tel: 089-2013091

Manuela Bott, Lehrerin für Krankenpflege
NFP-Sensiplan Beraterin und MFM-Referentin
manu.bott@arcor.de Tel: 089-3171709

Anmeldung: **Volkshochschule in 83527 Haag i. OB**
Wasserburger Str. 25, Vereinsraum
Kursnr.: H15466
Tel: 09072-8459
buero@vhs-haag.de
www.vhs-haag.de

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen,
warme Socken, etwas Herzhaftes oder Süßes für's
gemeinsame Mittagsbüffet,
ein Foto aus der ersten Pubertät