

Frauen im Wandel

Zeitraum

Fr., 15.03.2024

08:30 Uhr - 17:00 Uhr

Zielgruppe

Frauen, vor und in den Wechseljahren

Referent:innen

Verena Breitenberger

Ernährungstherapeutin

Priska Kofler

Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin, Shiatsu Praktikerin

Kursbeitrag

70,00 € pro Person

Veränderungen im Leben einer Frau sind ganz natürliche Vorgänge. In den Wechseljahren wird dieser biologische Wandel durch unsere Hormone stark beeinflusst. Sie wirken sich auf unsere Stimmung sowie körperliche Verfassung aus und werden individuell unterschiedlich erlebt.

Mit ausgewogenem, genussvollem Essen und Trinken sowie bewusster Bewegung können wir diesen hormonellen Veränderungen gut und gelassen begegnen. In diesem Workshop erfahren wir mehr über:

- den persönlichen Mahlzeitenrhythmus
- den achtsamen Weg zum Wohlfühlgewicht
- einfache Möglichkeiten um farbenfrohe, knochenstarke Mahlzeiten im Alltag umzusetzen
- Aktivierung des Beckenbodens und Stabilisierung der Körpermitte
- Kraft für starke Knochen
- bessere Körperwahrnehmung durch gezielte Entspannung