



Martina on stockadebe.com

# Wechseljahre - die zweite Pubertät

ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

## Eva Maria Kölling & Elena Werner

Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen – die Hormone spielen verrückt. Unser Frausein wandelt sich. Wir betrachten die Parallelen zwischen Pubertät und Wechseljahre. Denn in beiden Lebensphasen werden wir mit ähnlichen körperlichen und seelischen Veränderungen konfrontiert. Um besser zu verstehen, wie sich der Zyklus über die Jahre entwickelt, erinnern wir uns an den natürlichen Zyklus unserer biologisch fruchtbaren Zeit. Das verdeutlicht, welche körperlichen Begleiterscheinungen mit der Hormonumstellung einhergehen. Wir tauschen uns aus, wie wir Beschwerden aktiv begegnen und sie lindern können. Musik und Entspannungsübungen führen zu seelischen Botschaften dieser Umbruchphase. Der kreative Zugang eröffnet Wege, unsere Weiblichkeit bewusster wahrzunehmen und die Wechseljahre positiv und selbstbestimmt zu gestalten.

**Edith-Stein-Haus, Schwannstraße 11, 41460 Neuss**

**Teilnahmegebühr: 55,00 €, Ermäßigungen bis zu 50% möglich**

In Kooperation mit dem Erzbistum Köln, Bereich Glaubensorte & Verkündigung, Fachbereich Lebensbegleitende Pastoral

**Familienforum  
Edith Stein**

Hier kannst du wachsen.

**Samstag**

**07.02.26**

**12.30 – 18.00 Uhr**

Kursnummer 26-66L0157



Anmeldung und Information:  
[familienforum-neuss.de](http://familienforum-neuss.de)

