



Wechseljahre – Die Zweite Pubertät

ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Liebe interessierte Frauen, auf diesem Weg möchten wir Sie/Euch auf unseren nächsten Workshop aufmerksam machen.

Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen – in den Wechseljahren spielen die Hormone verrückt. Unser Frausein wandelt sich – wie in der Pubertät. Der Workshop vermittelt Faktenwissen und sensibilisiert für den Einfluss des Zyklusgeschehens auf Körper, Geist und Seele.

Wir betrachten zuerst 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 unseren Beschwerden aktiv begegnen und sie lindern können. Musik und Entspannungsübungen führen uns zu den seelischen Botschaften dieser Umbruchphase. Der kreative Zugang eröffnet uns Wege zu Themen, unsere Weiblichkeit bewusster wahrzunehmen und die Zeit der Wechseljahre positiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Auf eine schöne gemeinsame „FrauenZeit“ freuen sich
Elena Werner und Eva Maria Kölling

Termin: Samstag, 15.11.2025, von 12.30 bis 18 Uhr

Ort: Köln Nippes/ Bilderstöckchen Kosten: 35 €

Anmeldung per mail so schnell wie möglich ☺ sonst bis zum 15.08.2025

nfp@erzbistum-koeln.de