

Lebensphase Wechseljahre

Themeninhalte: Die Lebensphase „Wechseljahre“ ist für die meisten Frauen eine Herausforderung – manchmal von Unsicherheit begleitet.

Einen besonderen Stellenwert bekommt das „Abschied nehmen“: Der Zyklus, der uns Jahrzehnte begleitet hat, verändert sich, hört langsam oder plötzlich auf. Die biologische Fruchtbarkeit geht zu Ende.

Die Hitze des Neuanfangs bringt uns in Wallung! Wie gehen wir damit um? Welche Symptome/„Beschwerden“ können sich in dieser Zeit der Hormonumstellung noch bemerkbar machen? Wie lange dauert diese Umstellungsphase? Was alles ist „normal“?

Die **Referentin Monika Kastner**, die diese Phase bereits durchlebt hat, möchte den Frauen u.a. gynäkologisches Wissen anbieten, ihnen die Angst vor den Wechseljahren nehmen und sie auch ermutigen, sich mitten im Leben mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen und als Frau neu zu entdecken.

Monika Kastner ist med. techn. Assistentin (MTA) und seit 30 Jahren zertifizierte Mitarbeiterin im Institut für Natürliche Empfängnisregelung (www.iner.org).

Mittwoch, 24. Jänner 2024, 17:00 bis 21:10 Uhr

VHS-AK Vöcklabruck,

Ferdinand-Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck

Aus organisatorischen Gründen bitte Anmeldung
unter 050 / 6906 / 5229 oder 0676 / 84 55 00 503 oder

voecklabruck@vhsooe.at

Eintritt frei