



## Zeiten des Wechsels – ein Kurs für Frauen

Die Wechseljahre auch **Klimakterium** (von griechisch „Klimax“ = Stufe, Staffel, Steigerung) genannt, stellt eine Zeit des Wechsels, Wandels, also eine Zeit der Veränderungen dar.

Spannend hin zu schauen, was für eine Stufe, Steigerung oder welcher Wandel das denn sein soll - was für Ideen hier bestehen und welche Gedanken sich Frau dazu macht?!

Die „**Zeiten des Wechsels**“ sind für viele eine Herausforderung mit lästigen Begleiterscheinungen, die das Leben erschweren.

Ein Drittel aller Frauen hat keine Probleme mit diesen Begleiterscheinungen, bei einem weiteren Drittel sind sie spürbar und für das letzte Drittel stellen sie ein grosse „Klippe“ dar, die umschifft werden will. Es zeigt sich, wer gut informiert ist, sich Zeit für die Thematik nimmt und in sich geht, kann einen leichteren Umgang finden. Für die Kursteilnehmerinnen war es interessant die hormonellen Veränderungen und deren Auswirkungen auf den Körper näher kennen zu lernen. Mit dem Wissen darum wurde einiges klarer und verständlicher.

Ernährung, Bewegung und Entspannung als Hauptpfeiler bieten ein grosses Feld an Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Dinge in die Hand zu nehmen, selber aktiv zu werden und so auch Veränderung ins Leben zu bringen, kann sehr befriedigend und befreiend wirken.

Im Kurs wechseln sich theoretische Inputs mit praktischen Sequenzen und genussvollen Achtsamkeitsübungen ab.

Am Ende war ein Punkt klar: Der Anlass war eindeutig zu kurz, weswegen der Nächste an einem Samstag und um eine Stunde verlängert stattfinden wird.

Nächster Kurstermin: Sa, 29.9.2018 von 10.00-15.00 Uhr am Zentrum Ebenrain  
Anmeldung: [Anmeldeformular](#)