

## Kursziele

### Wechseljahre:

### Tanz der Hormone



Dein Körper verändert sich langsam während der Perimenopause. Der Abschied vom zyklischen Leben ins vorerst totale Chaos ☹️. Diese intensive Zeit ist eine Zeit dich selber neu zu entdecken und die neue Kraft in dir zu finden und zu leben. Wie Du ruhe bewahrst und diese neue Weiblichkeit finden kannst. Die Menopause ist schliesslich die längste Zeit im Leben der meisten Frauen.

Was sich genau verändert und wieso sich das als chaotischer Tanz der Hormone anfühlt, Ideen wie Du mit den veränderten Bedingungen umgehen kannst. Insbesondere die Beschwerden die vor allem während der PMS- und Menstruationszeit auftreten. Aber auch psychische Symptome, gewichtszunahme und das typische Schwitzen

Zum Glück bietet die Natur auch Hilfe an: Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Heilpflanzen mit denen Du Deine Beschwerden abfangen kannst und die Dich in dieser herausfordernden Zeit in eine neue Harmonie und Kraft begleiten können.

