

Fabelhafte Wechseljahre -

wie es dir gelingt, die Zeit mit Leichtigkeit und Lebensfreude zu meistern

Ein Vortrag von Manuela Graf,

Naturheilpraktikerin TEN und Ernährungsberaterin HPS



Mittwoch, 21. Januar 2026

um 19.30 Uhr

Im Kolpingraum Stella Maris, Eicherstrasse 17, Sempach

Hast du genug von der hormonellen Achterbahn und du sehnst deine Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie zurück? Hormone sind wie ein Orchester: spielt die Geige daneben hat dies Auswirkung auf den Klang des gesamten Orchesters. In diesem Vortrag erfährst du wie Hormone zusammenspielen und was du tun kannst um Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen u.v.m. entgegenzuwirken.

Du erhältst Einblick wie Hormone ticken und welchen Stellenwert eine hormonfreundliche Ernährung, ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus, ausreichend Bewegung und Entspannung auf deine Hormon-Balance haben.

Lasse dich überraschen wie es möglich ist deine innere Balance (wieder) zu finden und mit Leichtigkeit die Wechseljahre zu erleben.

Kosten:

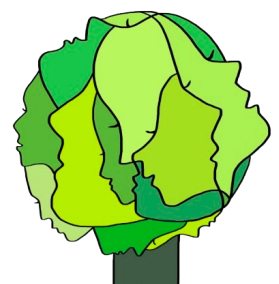
CHF 20.00 für Mitglieder (Nichtmitgliederzuschlag CHF 5.00)

Anmeldung

bis Mittwoch, 14. Januar 2026

Kontakt & Anmeldung:

Franziska Rast, 079 222 19 60
kurse1@frauenbund-sempach.ch



FRAUENBUND SEMPACH