

---

## Bleib in Balance - Stark und entspannt durch das Hormonchaos

Bei jeder Frau kommt es früher oder später, meist ab ca. 40 Jahren, zu hormonellen Umstellungen im Körper. Dieser Wechsel kann sich auf unterschiedliche Art sowohl körperlich als auch mental auswirken.

Der Vortrag soll darüber informieren, was die Wechseljahre ausmacht und wie jede Frau am besten mit hormonellen Schwankungen und den damit einhergehenden Symptomen umgehen kann.

---

### Information

**Kursdauer:** 3 Einheiten

**Kursbeitrag:** 27,00 € Teilnahmebeitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** alle Interessenten

### Verfügbare Termine