

---

## Im Rhythmus der Hormone - stark und gesund durch die Wechseljahre

Bereits ab Ende 30 können einzelne Hormone aus der Reihe tanzen und unseren Rhythmus durcheinander bringen. Dieser Wechsel kann sich bei jeder Frau auf unterschiedliche Art und Weise sowohl körperlich als auch mental bemerkbar machen.

Der Vortrag informiert darüber, wie wir Frauen am besten damit umgehen können und welche Möglichkeiten es gibt, im Auf und Ab der Hormone stabil und stark zu bleiben.

---

### Information

**Kursdauer:** 3 Einheiten

**Kursbeitrag:** 30,00 € Teilnahmebeitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** alle Interessenten

### Verfügbare Termine