

Wechseljahre

Auftakt zu einer neuen Lebensphase

Christiane Schmidt Mächler
St.-Klara-Kloster-Weg 45
67346 Speyer

0 62 32 - 8 23 78
01 60 - 1 53 91 65
christiane@schmidt-maechler.de

Kurskonzept Julia Onken

Kursinhalt

Wie Frauen ihren eigenen Weg durch die Wechseljahre finden

Bereits einige Jahre vor der letzten Menstruation beginnt sich der Körper auf den Wechsel vorzubereiten.

Diese allmähliche Veränderung betrifft nicht nur unsere körperliche sondern gleichermaßen unsere psychische Befindlichkeit.

Vielleicht sind wir beunruhigt, irritiert oder gar verunsichert, weil wir nicht wissen, was mit uns geschieht.

- Was wechselt in den Wechseljahren?
- Körperliche und psychische Symptome erkennen und verstehen lernen
- Hormone ja oder nein? - Alternativen?
- Selbstentwertung erkennen und verwandeln
- Abschied und Neubeginn

Eine unverwechselbare Zeit beginnt, ungeahnte Fähigkeiten die dem eigenen Leben eine neue Richtung geben.

Profil

Christiane Schmidt Mächler

staatlich anerkannte Kinderpflegerin

staatlich anerkannte Erzieherin

Psychopädin

Bachblütenberaterin

Seminarleiterin für die Schwerpunkte

- Selbstbewusstseinstaining
- Wechseljahre

Kurskonzepte nach Julia Onken

Seminarleiterin für Autogenes Training

Fortbildungsangebote für Eltern und Erzieherinnen/Erzieher mit den Themenschwerpunkten:

- Eingewöhnung von Kleinkindern in Krippe oder Kindergarten
- Wie entsteht Selbstbewusstsein im Kind und was kann ich als Elternteil oder Erzieher/in dafür tun?
- Grenzen setzen - Grenzen erfahren