

# In den besten Wechseljahren

📅 01.11.2024

🕒 09.00 - 17.00 Uhr

📍 Hasle b. Burgdorf

💰 CHF 210.-

👤 Minimal 10 Personen

## Dozent/-in

Ursula Zeindler-Ziegel Müller

Hebamme, Dozentin, Kurs- und Seminarleiterin für Jugendliche und Erwachsene

## Zielpublikum

Interessierte, persönlich Betroffene, TherapeutInnen, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen begleiten. Die Intention des Kurses liegt im Wesentlichen im tieferen Verständnis der Vorgänge auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene und nicht in einer Rezeptursammlung.

## Ziele

- Sie lernen die Wechseljahre als einen physiologischen Prozess in zwei Phasen sowie die Definitionen der Begriffe Prämenopause, Menopause, Klimakterium, usw.
- Sie können Körperzeichen den entsprechenden Wechseljahrphasen zuordnen und befassen sich mit den grundlegenden Themen der verschiedenen biologischen Lebensphasen, erhalten eine umfassende Übersicht und kennen Unterschiede zwischen gesunden Wandlungsvorgängen und möglichen Abweichungen
- Sie können entsprechende Wechseljahrsbeschwerden ableiten und dadurch (phyto-)therapeutische Massnahmen präziser einsetzen

## Themen

- Die drei biologischen (weiblichen) Lebensphasen und ihre Wechselzeiten
- Der weibliche Zyklus und seine Veränderungen in den Wechseljahren und mögliche klimakterische Beschwerden
- Die Sprache der Hormone und ihre vielfältigen Auswirkungen
- Hausmittel – erfahrungs- und schulmedizinische Ansätze
- Persönliche Perspektiven und der gesellschaftliche Stellenwert als reife und alternde Frau (Mann)